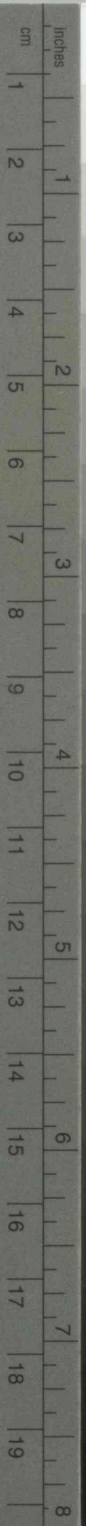
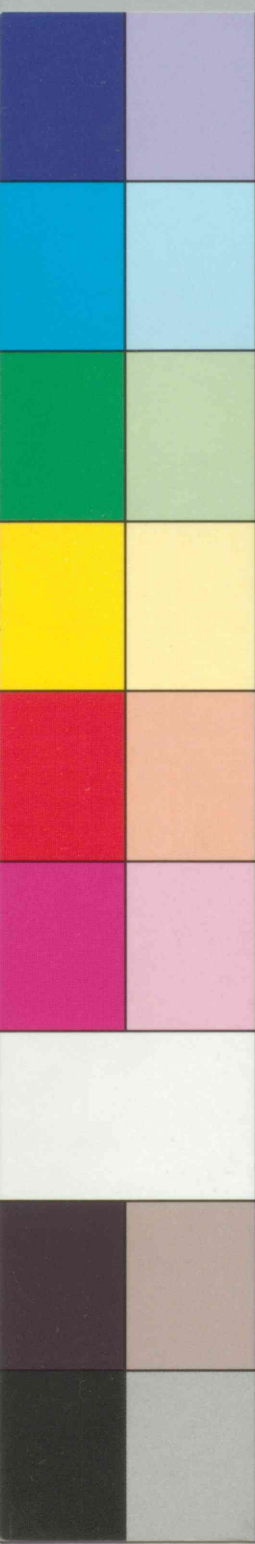


家事教科書 上卷

4b
900
L13



Kodak Color Control Patches
Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



Kodak Gray Scale
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



41296

教科書文庫

4
910
42-1924
2000
81276

日一廿月一年三十正大
濟定檢省部文

家庭經濟研究會編纂

家事教科書 上卷

東京帝國書院 版

例言

一、我が國の家庭生活は、久しき因襲と急激なる革新との渦中に立ち、寔に混沌たるものである。今、斯かる状態に適應すべく、本書を編纂したる所に、編纂者の大なる苦心と愉快とがあつた。

一、本書は、言文一致即ち口語體を用ひた。中等教科書に先例少き此の試みは、慥かに斯界の一異彩であると信ずる。

一、本書は、學習興味の喚起と、知識の直觀的收得とに資すべく、多くの挿繪を加入した。其の取材の廣汎と適確と而して鮮明とは、編者の初に欣快とし、矜持とする所である。

一、本書は、家事科教授の實際家と、家庭生活改善主張者との集團なる本會の編著である。而して茲に、東京女子高等師範學校最初の家事科教授たりし野口保興並に川上美佐子を以て、本書編纂の代表者とした。

家庭經濟研究會 謹誌



家事教科書「上巻」目次

緒言.....一

第一篇 食物.....三

第一章 食物の成分.....三

 第一節 食物の必要.....三

 第二節 栄養素.....三

第二章 食糧.....七

 第一節 保健食料.....七

 第二節 食物の特質.....九

第三章 日常食品.....一〇

 第一節 植物性食品.....一〇

 第二節 動物性食品.....一〇

第四章 製造食品.....一三

 第一節 植物性食品.....一三

 第二節 動物性食品.....一三

 第三節 貯蔵食品.....一六

目次



第五章	調味品	三九
第六章	飲料	四五
第一節	飲料水	四六
第二節	清涼飲料	四九
第三節	高溫飲料	五〇
第四節	嗜好飲料	五一
第七章	食物の調理	五五
第一節	調理の目的	五五
第二節	調理法	五六
第八章	食事及び獻立	六三
第一節	食事	六三
第二節	獻立	六四
第九章	食品の貯藏	七五
第二篇	衣服	七九
第一章	衣服の調製	七九
第一節	目的	七九
第二節	材料	七九

第三節	裝飾	八九
第四節	形狀	九〇
第五節	仕立	九三
第二章	和装	九四
第一節	男裝	九五
第二節	女裝	九七
第三節	各種衣裳の特質	九九
第三章	洋装	一〇五
第一節	男裝	一〇六
第二節	女裝	一〇八
第四章	衣服附屬品	一〇九
第五章	服裝品携帶品	一一一
第一節	服裝品	一一一
第二節	携帶品	一一六
第六章	夜具類	一二八
第七章	衣服の整理保存	一三〇
第三篇	住宅	一三五

第一章 住宅の選定……………一三五

 第一節 位置……………一三五

 第二節 種類……………一三七

第二章 家屋……………一三八

 第一節 方位……………一三九

 第二節 構造……………一三九

 第三節 間取……………一四〇

 第四節 間数……………一四〇

 第五節 各室の特状……………一四一

 第六節 造作……………一三七

 第七節 敷物……………一三九

 第八節 建具……………一三九

第三章 庭園と外圍……………一四一

 第一節 庭園……………一四一

 第二節 外圍……………一四一

第四章 燈火……………一四四

第五章 暖房・燃料……………一四七

 第一節 暖房……………一四七

 第二節 燃料……………一四九

第六章 給水・排水……………一五一

 第一節 給水……………一五一

 第二節 排水……………一五三

第七章 掃除……………一五四

 第一節 掃除の必要……………一五四

 第二節 掃除の種類……………一五五

 第三節 塵芥の處分……………一五八

第四篇 家具什器……………一五九

 第一章 器具の職能……………一五九

 第二章 器具の配置……………一六〇

 第三章 器具の選擇……………一六五

 第四章 器物の特質……………一七二

 第五章 器物の手入……………一七八

現代式振袖裾模様



家事教科書 [正卷] 目次 (終)

第一章	家庭の概観	一
第二章	家庭の設備	一〇
第三章	家庭の衛生	二〇
第四章	家庭の経済	三〇
第五章	家庭の教育	四〇
第六章	家庭の娯楽	五〇
第七章	家庭の整理	六〇
第八章	家庭の美化	七〇
第九章	家庭の健康	八〇
第十章	家庭の幸福	九〇

家事教科書 [上卷]

家庭經濟研究會 編纂

緒言

家庭は、吾人の神聖なる集團である。苟くも此の家庭の圓滿なる發展を望まば、内、家庭の基礎を固むると共に、外、環界の事情に適應せしめねばならぬ。

されば家庭を組成せる者は、各、其の天性に應じて、完全に各自の職分任務を盡すべきである。斯くてそこに眞善美を兼ね備ふる家庭が實現せられる。

男子たる者の職分任務は、主として家庭の外にある。之に反

して女子のそれは、主として家庭の内にある。我が國に於ける男女の仕事の關係は、特に此の傾向が著しい。

家事科の示す所は、固より男子の心得べき事柄が多いけれども、要するに女子殊に一家の主婦たる者の天職・天分を知らしむるものである。

されば女子たるものは、此の家事科の知識を充分に心得て、尚ほ露ほども心に驕ることなく、以て圓滿なる家庭生活の實を擧げて、多趣・多幸なる一生を愉快に送らねばならぬ。

皇后陛下御歌

うつぶして匂ふ春野の花菫

人の心にうつしてしがな

(表装繪畫は之に因む)

第一篇 食物

第一章 食物の成分

第一節 食物の必要

吾等の身體は、原形質に依れる生きたる無數の細胞の集合であつて、筋肉・皮膚・神經・腺骨等より成つて居る。而してこれ等の機關が活動して生ずる體溫と體力とによりて、吾等は其の生存を續けて行く。故に吾等は、常に其の分解による諸成分の缺損を補はねばならぬ必要がある。これを補ひ且つ發育成長に資する爲に取るべきものが、即ち此の食物である。

第二節 營養素

食物には、様々の品種があつて、其の成分は極めて複雑であるが、要するに人體の諸成分なる蛋白質炭水化物脂肪鹽類及び水を含む物でなければならぬ。これ等を榮養素又は食素と稱へる。此の外に、榮養上必要なビタミンがある。而して食物は、乳汁の如く、これ等の榮養素を悉く含む所謂完全食物もあるが、多くは二種若しくは三種を含むに過ぎない。

一、蛋白質 主として炭素・酸素・窒素・水素の四元素から出來てゐるが、其の外に硫黄・鐵・磷等を含むこともある。蛋白質は、構成的榮養素として、専ら人體を構成する重要なものであるが、體溫と活力とに對して無關係ではない。肉類・卵・乳等の動物性食品及び豆類・麥類の如き植物性食品に含まれ

てゐる。

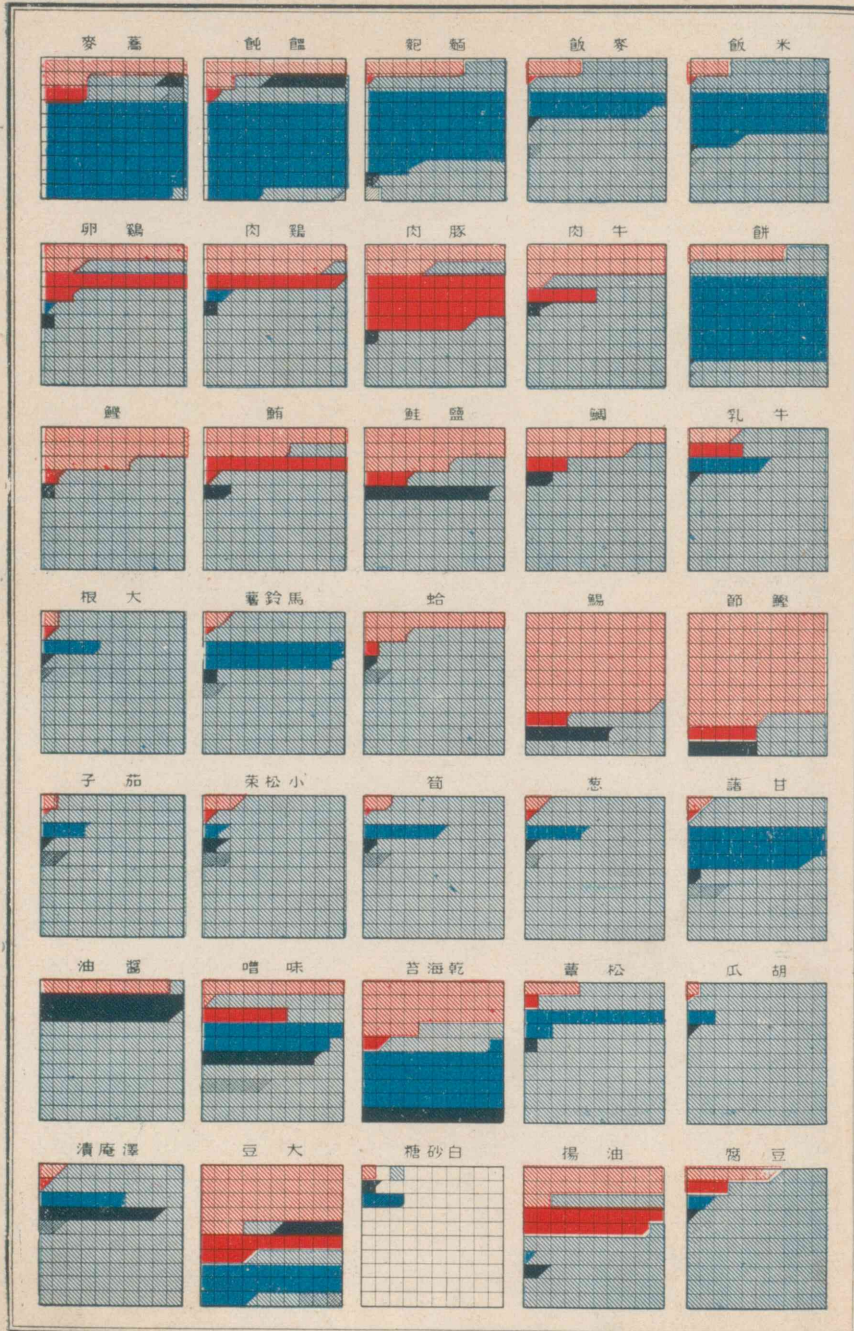
二、炭水化物 炭素・水素・酸素の三元素から出來てゐて、支力的榮養素又は熱量的榮養素と呼ばれ、活力と體溫とを生ずるもので、澱粉・糖分として植物性食品中に多量に含まれてゐる。

三、脂肪 成分と效用とは、共に炭水化物と同じく、特に炭素が豊富である。胡麻油・菜種油・牛脂・豚脂・バター等の主成分をなしてゐる。人體の肥瘠は、主に此の脂肪の多少によるのである。

四、鹽類 蛋白質と共に、構成的榮養素として身體の發育維持に必要缺くべからざるもので、或は骨の構造に資し、或は細胞血液の成分となる。鹽類は、殆ど總べての食品中に含

比 分 百 分 成 物 食 飲

蛋白質 糖質 脂肪 水分 炭水化物



まれてゐるが、尙ほ食鹽を直接に攝る必要がある。通常、大人の食鹽攝取日量は、平均十七瓦に達する。

五、水分 血液筋肉等身體の到る處に存して、體重の約三分の二を占める。營養素を溶解して消化・吸収を容易にし、また營養物・老廢物を運び、體溫の調節をはかる等、極めて緊要のものである。

六、ビタミン 脂溶性ビタミン(A)・水溶性ビタミン(B)・反壞血病性ビタミン(C)があり、其外に、D・Eのあることも證せられ、漸次研究を重ねられてゐる。若し食品中にビタミンを缺かば、身體の抵抗力を弱め、全身の衰弱を來して、直接間接に諸病の原因となる。

ビタミンAは、主に牛乳・乳製品・肝油・卵黄などに含まれて、高熱・アルカリに

ビタミンは一九二九年ポーランド國の化學者フンク氏によつて始めて研究發表されたものである。然るに一九〇二年日本の鈴木博士がオリザニンと命名發表されたのは則ちこのビタミンと同じ物であつた。

は、かなり強い。佝僂病（のろまや）・夜盲症（ナイトブラインド）は、則ちビタミンAの缺乏に原因する病である。

ビタミンBは主として穀粒・豆・卵・黄・野菜類等に含まれ、高熱及び酸に對して強く、アルカリに弱い。脚氣は、ビタミンBの缺乏症であるといはれる。

ビタミンCは、新鮮なる野菜・果物に多く含まれ、高熱・アルカリに弱く、乾燥すれば其の效力を失ふ。壞血病の發生を妨げる。

第二章 食糧

第一節 保健食料

一、食量 身體の健康を保つには、消耗と營養との間に、常に均衡（びんぱん）がとれて居なければならぬ。而して吾等が、日々如何程の營養分を必要とするか、其の標準額を保健食料といふのである。保健食料は、各人の年齢・體質・職業、其の他周囲の事情・氣候等によつて異なることは勿論であるが、今内務省衛生

試験所の調査に依る我が國中等男子一人の保健食料を擧げて見よう。

蛋白質 九六瓦 (約二六匁)

脂肪 二〇瓦 (約五匁)

炭水化物 四五〇瓦 (一二二〇匁)

尚ほ此の外、鹽類及びヴィタミンも、亦之を研究し、保健食料として加入すべきである。

二、熱量 各榮養素の價値は、單に目方のみで計るよりは、吾等の體内に於て酸化分解して生ずる熱量によつて計るのが適當である。種々研究の結果、蛋白質、脂肪、炭水化物各一瓦によつて生ずる利用熱量は、左の如くである。

蛋白質 四二瓦 カロリ

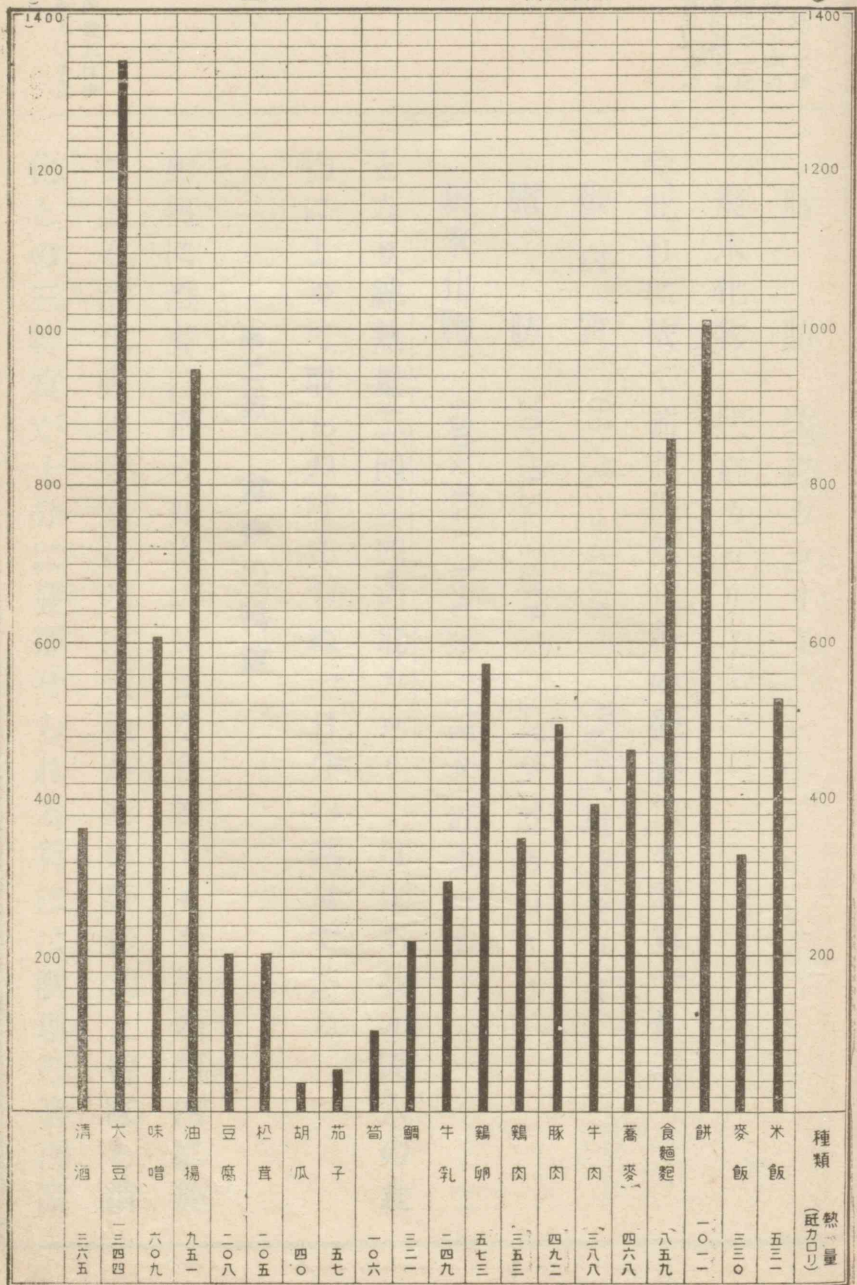
獨人フオイト氏が體重約廿貫毎日十時間中等の勞働をなす歐人について定めた標準食料は
蛋白質 二六瓦
脂肪 一〇瓦
炭水化物 五〇〇瓦

米人アトウオータ氏の調査に依る男女別、年齢別の食量は左の割合

夫 一〇
妻 八
男兒(十四歳乃至十七歳) 八
女兒(同) 七
小兒(十歳乃至十三歳) 六
同(六歳乃至九歳) 五
同(二歳乃至五歳) 四
同(二歳以下) 三

熱量の單位カロリ

重要飲料食品百に對する有効熱量



1は、一疋(二百六十七度)の水の温度を攝氏の一度と高めるに要する所の熱量をいふのである。

一般に肉食人は少食的菜食人は多食的である

脂 肪 九・三 疋 カロリ

炭水化物 四・二 疋 カロリ

今、此れに依て前記保健食料の栄養價を計算すれば、

蛋白質 $96 \times 4.1 = 393.6$ 三九三・六 疋 カロリ

脂 肪 $20 \times 9.3 = 186.0$ 一八六・〇 疋 カロリ

炭水化物 $450 \times 4.1 = 1845.0$ 一八四五・〇 疋 カロリ

となり、總熱量二四二四・六疋カロリは、則ち我が國人の食物によつて取らねばならぬ一日分の熱量である。

第二節 食物の特質

如何に滋養に富み、如何に高價な食物でも、吾等の體內に於て、よく消化、吸収せられねば價值がない。栄養素と旨味と消化との三特質が、十分に發揮せられる爲には、調理の適否、品

夏は飲料冬は脂肪を要求する

料理は日本・支那・フランス・イギリス等に分れ東京・大阪・京都・長崎・廣東・上海・巴里等の別もある。

種の變化等について工夫を要するが、各人の年齢嗜好季節労働の程度、其の他習慣、教育等の關係上、一概に之を論ずることは出来ない。民族により、地方によつて、營養上調理上に、各特性を見るのである。

第三章 日常食品

第一節 植物性食品

〔穀類〕 穀類は、米・大麥・小麥・粟・玉蜀黍蕎麥等で、何れも多くの澱粉を含み、主要食物として尊重せられる。

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百瓩)	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百瓩)
粳米(白)	六・八	〇・三	七二・〇	三三六	糯米	六・二	一・七	七五・一	三四九
大麥	一・三	二・二	六五・五	三三四	小麥	一・〇	一・〇	七六・〇	三六〇
粟	七・四	三・九	七四・二	三七七	玉蜀黍	九・五	三・五	六六・七	三四五
蕎麥切	一三・二	一	二二・二	一四〇					

米 粳米は、古來我が國人が、米飯として常食とするもので、澱粉に富み、消化、吸収共によろしく、且つ食ふに便である。清酒麴等につくる。糯米は、粳米よりも脂肪が多く、粘り強く、美味のため、強飯、餅菓子種、道明寺糰等に作る。粳米、糯米、共に其種皮の中に、ビタミンBを含んでゐるが、白米にすれば殆ど之を失ふ。近來に至り、營養上から、玄米飯又は半搗米飯を食ふべきことが唱へられるが、それ等は、味の悪きことと、消化率の低きこととが缺點であらう。米は、目方が重くて硬く、光澤があつてよく乾き、碎米の少なきが上等品である。外國米は、俗に南京米と呼ばれ、細長くて碎け易く、味がよくない。

大麥 大麥は、潰麥、挽割麥として米麥飯を作り、又は豫め熟

穀類には玉蜀黍・燕麥・ライ麥・蕎麥・粟・稗等もある。

煮^{*}して麥飯とする。多く蛋白質・脂肪を含み、且つ廉價であるが、纖維が多く、消化し難く、味も劣つて居る。味噌・醬油・麥酒等につくられる。

小麥 最要の穀物で、多く蛋白質を含んでゐるが、消化し難いので粉末にした後、或はパン・饅頭・索麵・マカロニ・麩等に作り、又味噌・醬油の原料にする。

〔野菜類〕 野菜類は、乾物と青物とに區別せられ、乾物は荳菽類を主とし、青物は蔬菜類を主とする。

荳菽類 一般に蛋白質に富み、また澱粉も多く、鹽類・脂肪及びビタミンBを含んで、植物性食品中での優秀品といふべきである。消化し難きが故に、よく調理に注意せねばならぬ。

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百kcal)	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百kcal)
大豆	36.7	18.0	27.7	433	小豆	23.0	0.4	55.4	332
落花生	27.6	46.0	5.1	563	豌豆	23.2	1.4	65.5	334
蚕豆	25.7	1.7	47.3	315	菜豆	20.4	1.1	53.2	322

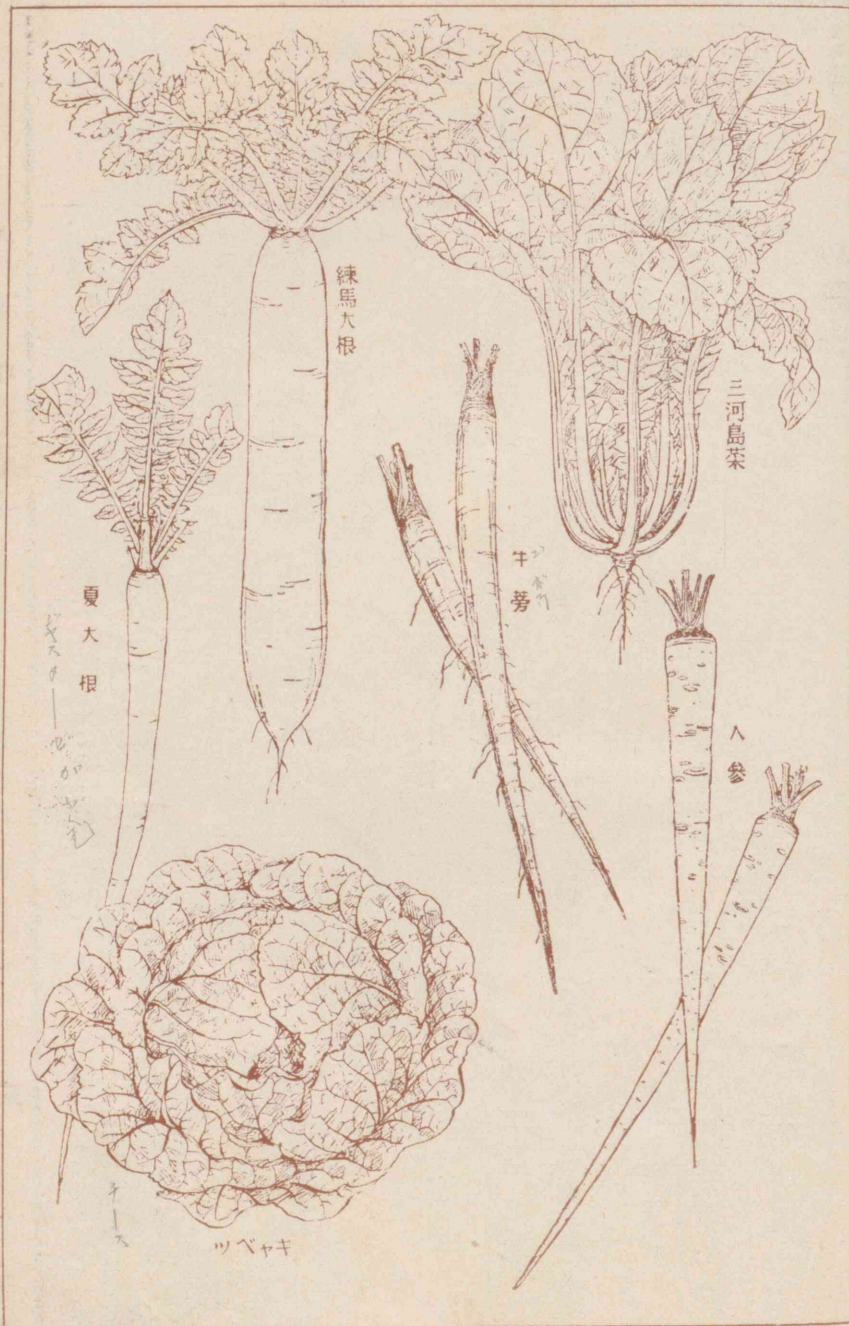
雁喰豆・鶉豆は大豆に屬す

大納言小豆・綠豆がある

大豆は、茶豆・黑豆・青豆・鞍懸^{かへ}など種類が多く、黑豆は、蛋白質・脂肪を最も多く含んでゐる。消化率は、煮豆が六割餘、豆腐湯葉は九割以上である。豆乳は、旨味が乏しい。豆腐滓は、消化し難く、養分に乏しいが、腸の蠕動^蠕を促す。大豆は、豆粉^豆納豆ともなり、又醬油・味噌の原料ともなる。枝豆は、養分が乏しいが消化はよい。

小豆^xは、大豆よりも、蛋白質・脂肪が少ないが、澱粉が多く、味も良い。粒の儘で茹^ゆで、又は餡を作り、羊羹其の他の菓子類の外

類 菜 蔬



大豆と同じく赤飯をつくるに用ひられる。
落花生は、俗に南京豆といふ。脂肪に富み、焙つて間食とし、又製菓製油の原料とする。

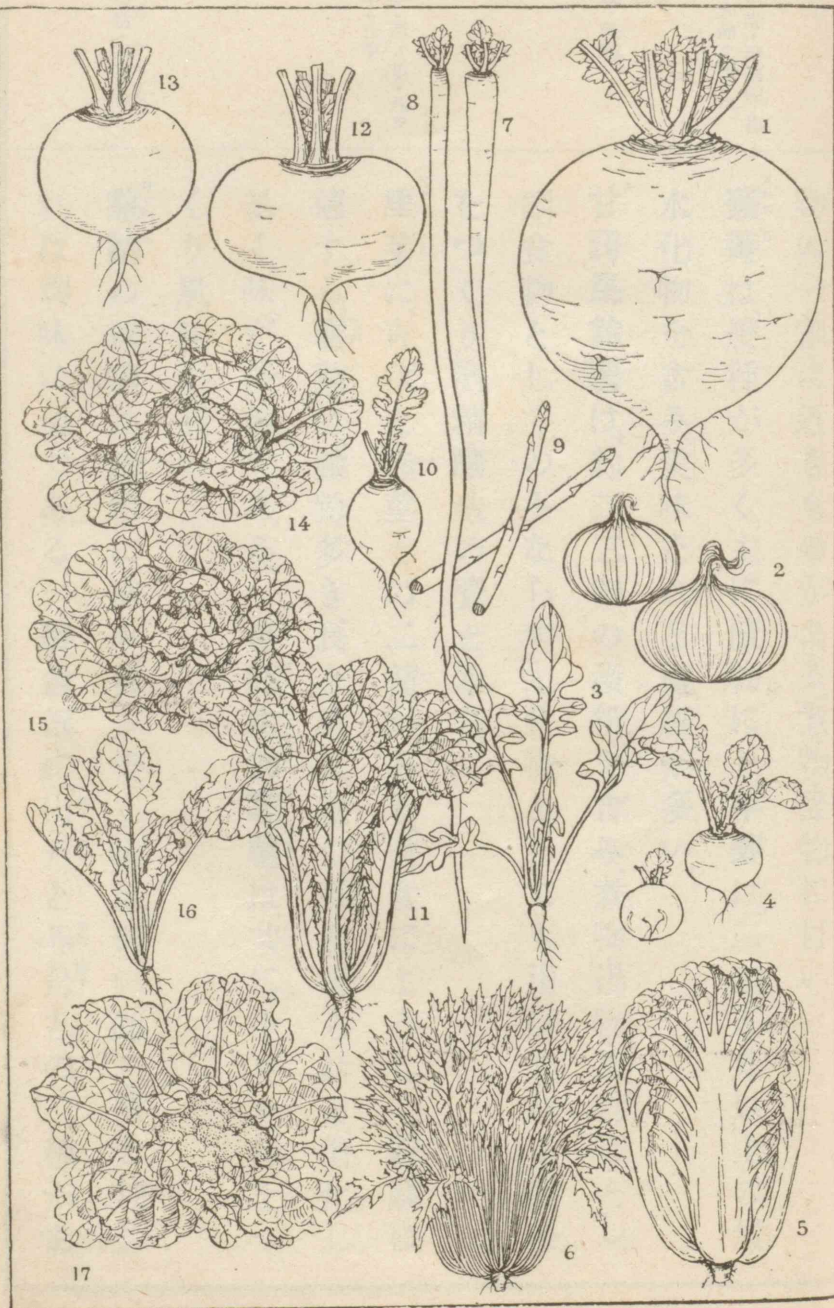
豌豆蚕豆菜豆は、或は未熟の莢のまま煮て食ひ、或は煮豆炒豆とし、又餡に製す。中にも菜豆は、白赤黒斑等の變種があり、羹汁につくり、サラダに製する。

蔬菜類 根菜莖菜葉菜果菜等種類が多い。一般に水分多き食品であるが、馬鈴薯は澱粉に富み、甘藷は甘味が著るしい。新鮮なる野菜にはビタミンを含む好食品が多い。

菜菔は、重要蔬菜の一で、頗る變種に富み、煮物用と漬物用とに分れる。水分が多く、固形物は主に炭水化物である。
胡蘿蔔は、赤色で黄色を帯び、甘味のあるを良品とし、炭水化

大根卸は少量のチ
アスターゼを含む
*練馬大根・細根
大根・宮重大根・夏
大根・秋大根・二十
日大根
×金時・瀧ノ川

類 菜 蔬



10 二十日大根
 11 山東菜
 12 聖護院大根
 13 天王寺蕪菁
 14 立菁苣
 15 球苣苣
 16 小松菜
 17 花椰菜

1 櫻島大根
 2 玉葱頭
 3 菠薐草
 4 小蕪菁
 5 白菜
 6 京菜
 7 龜井戸大根
 8 守口大根
 9 アスパラガス

天王寺・聖護院・梅田・大浦・瀧ノ川

川越・琉球

根芋・唐ノ芋・ハツ頭芋・白芋

豆慈姑・山慈姑

物の一割に近きものがある。煮物・壺物に可い。

蕪菁は、變種が多く、主に漬物にし、牛蒡は、二割五分以上の炭水化物を含み、美味なれど繊維が多い。

甘藷・馬鈴薯は、約二、三割の澱粉を含み、煮物・揚物・蒸物等とし、副食物としてのみならず、主食物としても用ひられる。澱粉をつくり、酒精醸造の資となる。

里芋に、青莖と赤莖との二種があり、煮食によろしく貯藏に適する。薯蕷は、澱粉多き長き地下莖で、煮食せられる。消化し易く、味が淡泊である。自然生佛掌薯は、共にトロロ汁をつくり風味が高い。

慈姑の球莖は、澱粉に富み、質が柔く、味も可い。卸し漬を加ふれば調味に便である。百合根に、山丹と卷丹との二種があ

紅花蓮根・白花蓮根・南京蓮根

寶藏茄・巾着茄・長茄

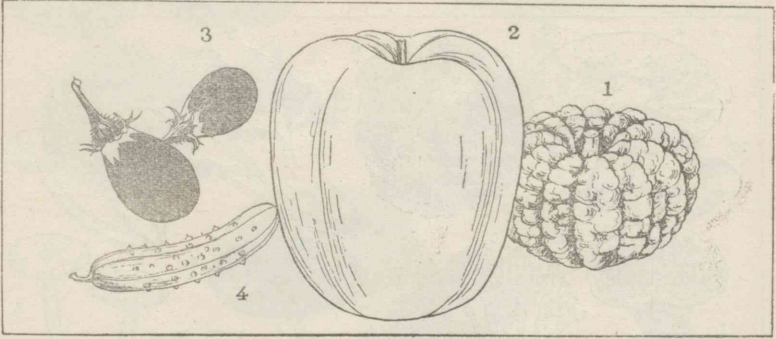
り、少しく苦味はあるが、栄養分に富む。蓮根は、約一割の炭水化物を含み、味が極めて淡泊である。冬菜には、菘、小松菜、白菜、山東菜等の變種がある。水菜と共に、漬物にし、又浸物・汁物にも用ひられる。菠薐草は、滋養に富み、殊に鐵分を含み、風味がある。甘藍に、球葉種、縮葉種子持種等がある。或は煮食し、或はサラダ、糠漬、酢漬等にし、ビタミンを含む。萵苣、苦苣は、各種類がある。主に生食し、サラダ、芥子齏、酢味噌につくる。概して菜類は、栄養分が乏しいが、ビタミンを含んで居るものもある。纖維が多く、便通を促す。蝸蟲、十二指腸蟲等の卵の附着してゐる虞がある。茄子は、煮茄子と漬茄子とに分れ、調味に便利な佳良の食品である。蕃茄は、特別の臭味があつて嗜好せぬ邦人があれ

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量
菜菔	〇・七	一	三七	一八	胡蘿蔔	一・三	〇・四	七四	三九
燕青	一・六	〇・二	二八	一九	牛蒡	一・四	〇・二	二五・三	一一〇
甘藷	一・四	〇・三	二八・八	一・六	馬鈴薯	一・五	〇・二	一九・三	八六
薯蕷	一・八	〇・二	一八・〇	八六	慈姑	四・〇	〇・三	二二・三	一〇
百合	三・三	〇・二	二四・三	一四	蓮根	七	〇・二	一〇・九	五
小松菜	二・五	〇・五	一・三	二〇	甘藍	五・〇	—	九〇	五〇
茄子	一・〇	〇・二	三・二	一八	トマト	一・〇	〇・三	四・〇	—
胡瓜	〇・九	〇・二	二・〇	一三	南瓜	〇・七	〇・二	六・二	—
筍	二・六	〇・二	四・五	三〇					

スイカ、トウモロコシ、
に附ける。冬瓜、冬
瓜、冬瓜、冬瓜、
りえ、あせまのぼら

圖解 1 南瓜
2 冬瓜
3 茄子
4 胡瓜

淡竹、苦竹等もあ
る

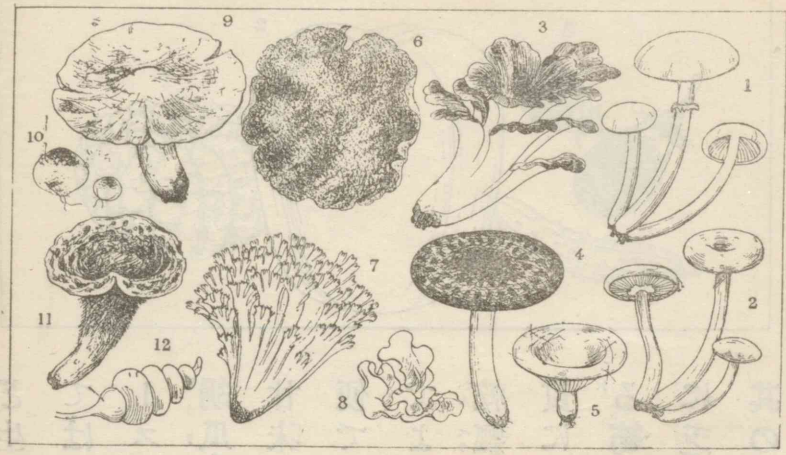


ど、生食するによく、適當の調理によつては佳良の食品となり、殊にトマトソースは應用が廣い。
胡瓜、菜瓜、瓠瓜は、主に漬物にし、南瓜は、甘味があつて煮食に供せられ、貯藏に便である。冬瓜は、消化し易く、味が淡泊でよく貯藏に堪へる。扁蒲から作った乾瓢は、五割以上の炭水化物の外、蛋白質にも乏しからず、優良なる食品である。筍は、孟宗竹のそれを主とし、滋養分に乏しいが、味がよく需要が多い。
其の他の蔬菜に、蒟蒻、葱、葱頭科、葱、絲葱、

食物篇 日常食品

菌類
 1 栗茸 2 なら茸
 3 まい茸 4 あい茸
 5 あかはつ茸 6 石茸 7 箒茸 8
 木茸 9 さまつ茸
 10 松露 11 香茸

菌類には初茸・玉茸・松露・木茸・石茸等がある。



蕈類 蛋白質を含み、風味と香
 氣との珍重すべき好食品なれ
 ど消化し難い故、榮養上、あまり
 良好でない。殊に食用菌と有毒
 菌との識別が困難で、往々、一命
 を失ふ虞がある故、名の知れぬ
 ものは勿論、腐敗し又は蟲のつ
 きたるものは、之を避けねばな
 らぬ。
 椎茸は、我が國の食用菌の王と

1 椎茸
 2 トリック
 3 しめぢ
 4 松茸
 5 洋菌(アガリク)



椎茸は、我が國の食用菌の王と
 認めらる。

洋菌(アガリク)も
トリツフも菌類

もいふべく、芳香風味、共に賞せられる。煮食の外、煮出汁を作るに用ひられ、乾燥して貯藏する。自然生の外、人工的培養のものが多い。松茸も、香味がよく、食用菌中の優品である。

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量 (100g付)	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量 (100g付)
椎茸(乾)	二・六	一・七	六・七	三・四二	松茸	二・九	〇・六	一〇・九	六・三
昆布	六・六	〇・九	四・三	二・一五	裙帶菜	一一・六	〇・三	三七・八	二〇・九
羊栖菜	一一・四	〇・五	五・四	二・七六	紫菜	三〇・〇	一・三	三九・五	二九・七

四、海藻類

炭水化物を多量に含み、鹽類・蛋白質に富む。ビタミンを含むものもあるが、概して消化・吸収が不良で、中には纖維質によつて腸管の蠕動を促すに過ぎないものもある。昆布は種類が多い。眞昆布・三石昆布は糖分が多く、長昆布は長切昆布に、鬼昆布は元揃に作られる。黒昆布は煮出しに

昆布は「味の素」と
同様のグルタミン
酸鹽を含む

海 藻 類



1 ちこのり 2 あなのり 3 わかめ 4 こんぶ 5 てんぐさ 6 あさくさのり 7 ひじき 8 あらめ

適し、細目昆布は端折昆布、刻昆布に作られる。細工昆布には、青板昆布、金絲昆布、粘液昆布、白髮昆布、臚昆布等がある。裙帶菜は、煮食にし、質が柔く、風味が悪くない。羊栖菜(龍尾)も煮食にし、乾燥して貯藏する。其の幼芽は、フクロヒジキと呼ばれ、極めて柔い。黒菜は褐色で、乾燥すれば黒色となる。苔菜、紫菜は、乾製して火に焙れば香味よろしく、食欲をそゝる。殊に紫菜を抄製したる淺草海苔は名高い。石花菜は、心太、寒天の原料になる。

【五果實類】 多く栄養素に乏しいが、甘味、酸味に富み、多少、鹽類、ビタミンを含む。特殊の風味をそなへて食欲を喚起し、消化を助ける。核果、仁果、漿果、房果、堅果等、種類が極めて多く、生食の外、煮食、火食に適するもの又は、ジャム、ゼリー等の製造に適

するものがある。

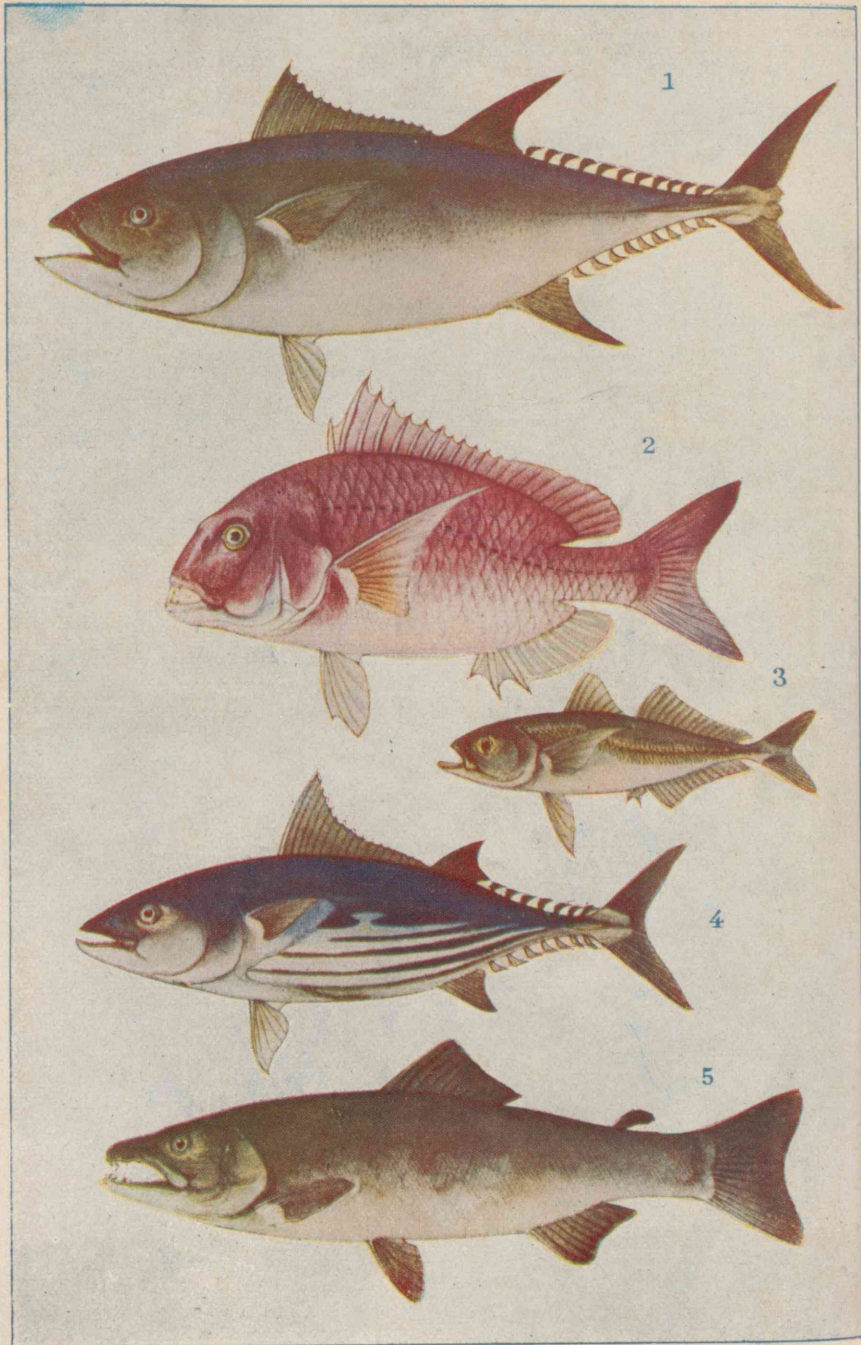
食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百kcal)
桃	〇・九		九・三	四三
葡萄	一・〇		一四・四	六三
バナナ	一・四	〇・四	二六	九八
柑類	〇・三		一一・〇	四〇

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量(百kcal)
苹果	〇・三		八・九	三六
西瓜	〇・三		四・八	二二
草莓	〇・三		九・〇	四〇

梅は、糖分が少く、遊離酸が多き爲、酸味が強い。主に梅干、紫蘇卷に作られ、效用が多い。桃は、水分、糖分に富み、美味なれども消化し難く、生食又は煮食せられる。水蜜桃は、果實が大きくて味が可い。杏は、生食し、又乾杏として食用に供する。梨は、變種が多く、主に生食するが、煮食にもよろしい。水分多く、消化し易く、貯藏に適する。

苹果は、種類が多い。糖分に富み、酸味を帯びて消化し易いが、

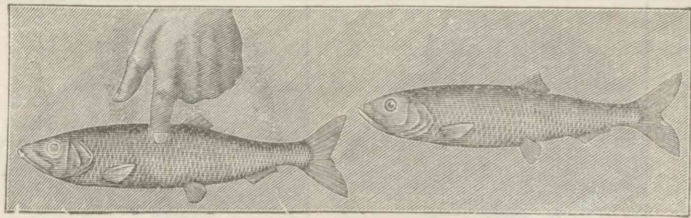
魚 類



1 まぐろ
2 けしき
3 あぢ
4 まつだい
5 まぐろ

食物篇 日常食品

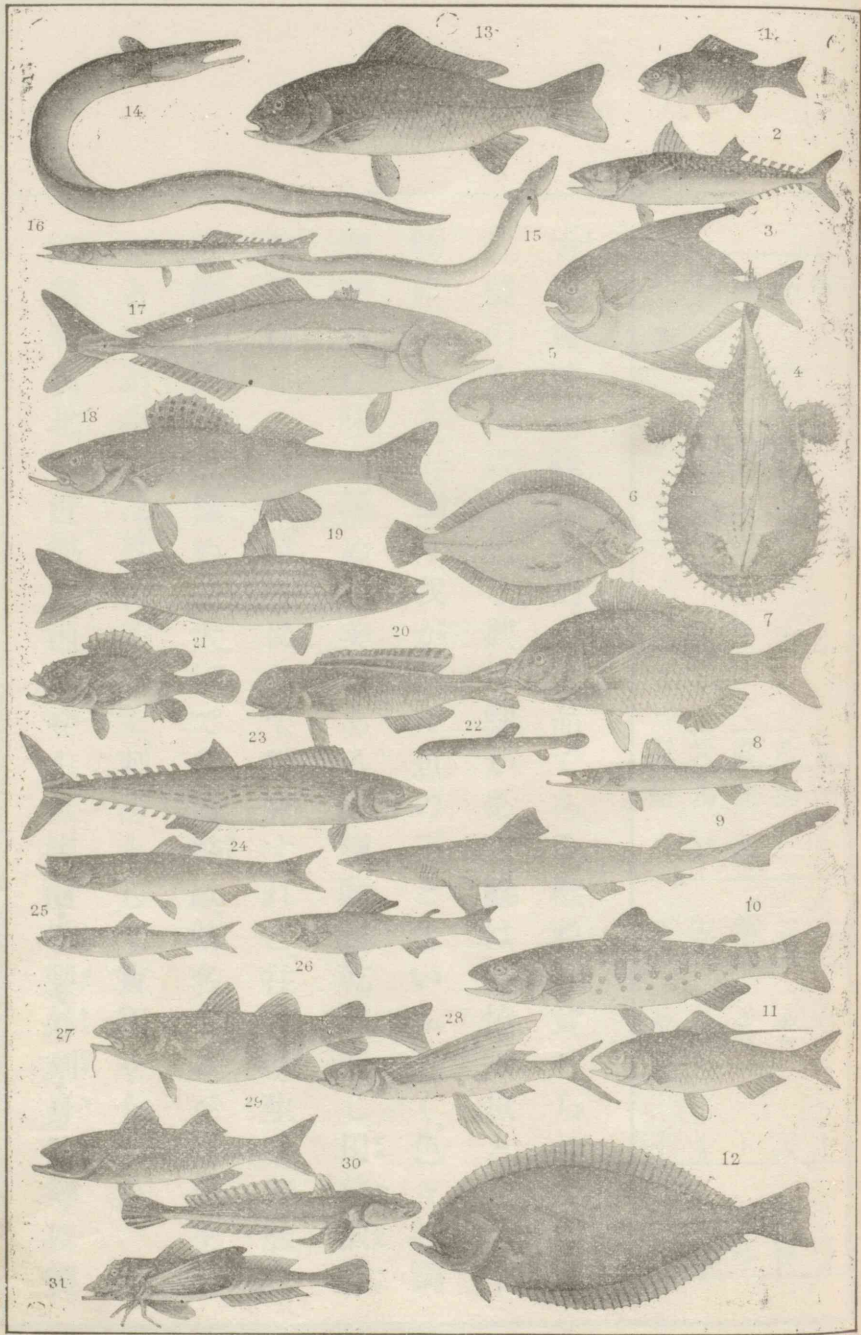
鮮魚(右) 鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
と腐敗魚(左) 凡て魚は腐敗に近づくに従ひ、生色を失ひ、指頭を以て押せば弾力が無くなる。
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
魚・鮭・鱈・鮎・鮭・鱒
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒
鮭・鱈・鱒・鮎・鮭・鱒



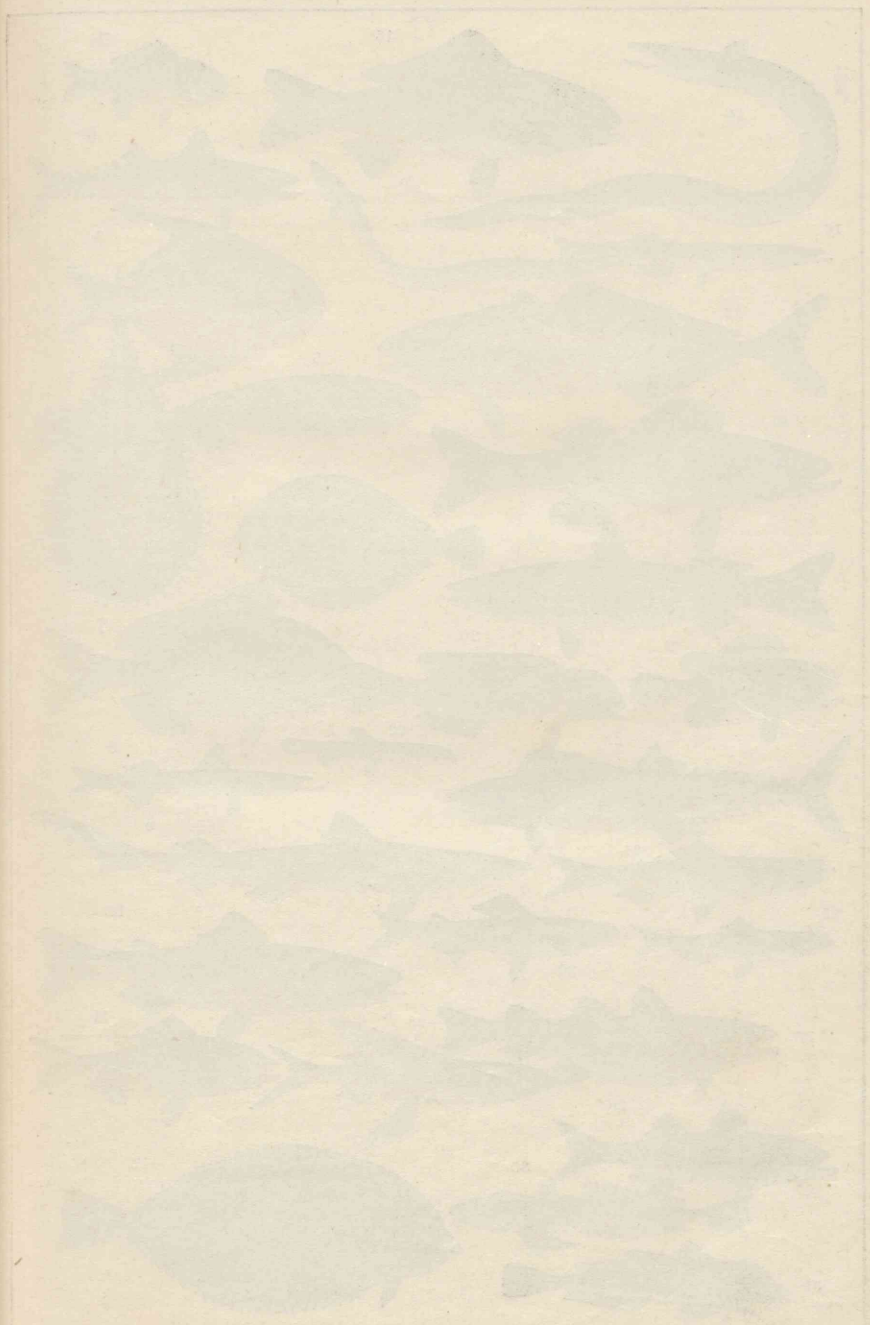
質・脂肪も割合に多く、旨味・消化共に可い。其の旨味は、主に脂肪の量に依るが故に、同種の魚と雖、老若雌雄・季節・場處・食餌によつて趣を異にする。是れ其の旬しゅんに於て、本場物を選ぶの有利なる所以である。魚類は、極めて腐敗し易く、食用には、新鮮なものでなければならぬ。眼球輝き、鰓色が鮮紅で、肉締つて弾力あるものは新らしい。魚類は、其の種類が極めて多く、一千有餘を算ふれども、我等の食膳に上るものは、百種内外に過ぎない。

鱈	鮭	鰯	鱈	鱈
食品	食品	食品	食品	食品
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂肪	脂肪	脂肪	脂肪	脂肪
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
熱量	熱量	熱量	熱量	熱量
二一〇	〇八	一	九四	二八九
二一〇	〇八	一	九四	二八九
二一〇	〇八	一	九四	二八九
二一〇	〇八	一	九四	二八九
二一〇	〇八	一	九四	二八九

17 鯪
 18 鱸
 19 鱒
 20 方頭魚
 21 筴子
 22 鱮
 23 鱖
 24 鱚
 25 鱖
 26 鮎
 27 鱖
 28 鱖魚
 29 鱖
 30 鱖
 31 鮎



1 鱸
 2 鱖
 3 鱖
 4 鱖
 5 鱖
 6 鱖
 7 鱖
 8 鱖
 9 鱖
 10 鱖
 11 鱖
 12 鱖
 13 鱖
 14 鱖
 15 鱖
 16 鱖
 17 鱖
 18 鱖
 19 鱖
 20 鱖
 21 鱖
 22 鱖
 23 鱖
 24 鱖
 25 鱖
 26 鱖
 27 鱖
 28 鱖
 29 鱖
 30 鱖
 31 鱖



鯉	鯛	鰯	鰯	鮭	鮭	鮭	鮭	鮭	鮭
二五〇	二二・四	一八〇	一六四	一五〇	一四四	一三六	一二五	一〇六	〇八
一三	六七	九七	七六	五〇	二五	一九	一三	〇九	〇六
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
二四	一五〇	一六四	一三六	六四	二五	一九	一三	〇九	〇六
鮭	鮭	龍蝦	烏賊	蛤	鮭	鮭	鮭	鮭	鮭
一七一	一六八	二五	一九	一三	一〇	〇六	〇九	〇六	〇八
四五	七九	〇四	〇六	〇八	一三	一〇	〇六	〇九	〇八
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
二二	一四八	九三	八四	六三	二二	一四	八	六	三

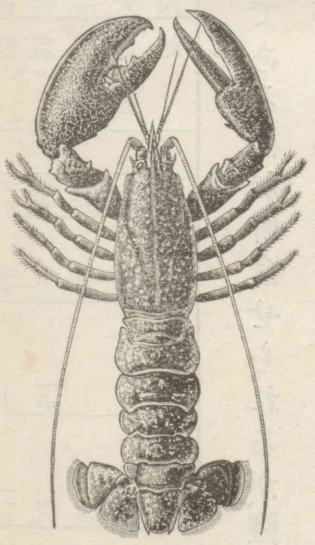
方頭魚は、肉味が淡泊で上品である。概ね鮮食せられるが、鹽乾製のものに、有名な興津鯛がある。鱒は、鹽焼煮魚とし、又干物に製する。鯛は、我が國で魚の王ともいふべく、色々に調理せられ、味が極めて美である。又鹽藏、鹽乾に製し、田麩煎餅等を作る。鰯は、鮮食にして賞味すれど、往々寄生蟲が居る。鰯節は、調味上極めて大切である。鮭は、幼名をメジ、老名をシビといふ。小鮭は、殊に美味で、刺身として賞用せられる。鯧は、奥羽以北の近海で漁獲せられ、鹽漬、燻製、外刻、身缺等に製

圖解 鯨の陸揚げと身缺鯨の乾燥



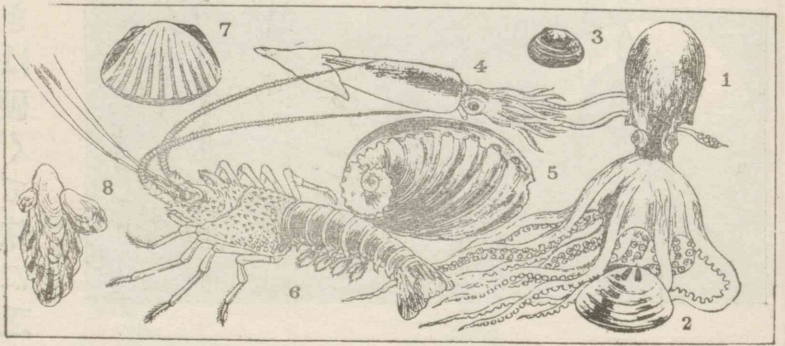
圖解 食用甲殻類の一(うみさりがに)

して廣く用ひられ、鯨鮪も亦需要が多い。鯨鮪は、脂油が多過ぎ、主に鮮食せらる。鯨鮪即ちヒシコは、多くは田作、目刺に作り、又鹽藏する。鮭は、生食せらるゝも多く鹽引にし、又燻製、罐詰等に作られる。鮎、鯉、鰻は、淡水魚、中屈指のもので、賞味せられる。甲殻類は、龍蝦、班節蝦、青蝦を主とし、食用として賞味せられ、軟體動物の鮎、烏賊、鮑、牡蛎

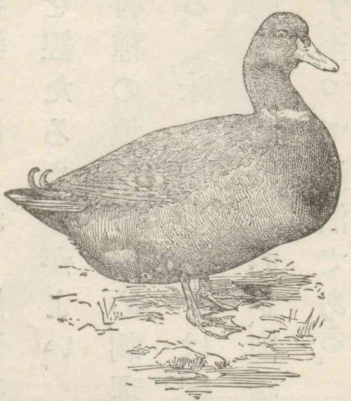


圖解 鶖

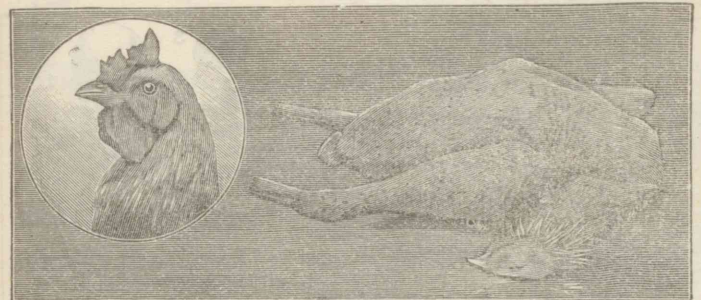
圖解 1 蛸 2 蛤 3 しじみ 4 烏賊 5 鮑 6 えび 7 あかがひ 8 牡蠣



蠣、蛤、蛸、榮螺、田螺等は、美味のものが多いが、一般に消化し難い。
二、鳥肉 家禽に鶏、鶖、鳥、吐綬、鷄、家鴿、ホロホロ鳥、野禽に雉、鶴、鳴鴨、雁、鴻、鶉、鳩、鶇等がある。家禽の肉は、淡白で消化し易く、老人、小兒、病後者等の食用にも適してゐる。新らしい肉の鳥は、眼球が生々とし、肛門が締つて居る。而かもあまりに新し



圖解 鶏の比較
 右、腐敗した鶏
 (特種の悪臭を
 放ち腹部が緑
 色を帯びる)
 左、新鮮な鶏
 (眼を開き生々
 してゐる)



きは、硬くて味に乏しい。勿論季節と種類とによれど屠殺後

二日乃至六日位を経たるものがよい。

鶏肉は、鳥肉中で特種の地位を占め、調理上、遙に牛肉に優る。味の最も佳きは、肥満せる食用鶏の肉で、脂肪は多いが、肉繊維の間に介在せず、至って淡泊である。

鷄肉は、鶏肉よりも蛋白質が乏しいが、脂肪に富み、發生熱量は、却つて優つてゐる。脂肪が多過ぎて、栄養上、有利とは斷じ難い。

三、鶏卵 貴重なる完全食物で、栄養分に富み、消化し易く、而かも調理が廣く且つ容易である。卵黄と卵白とより成り、卵白

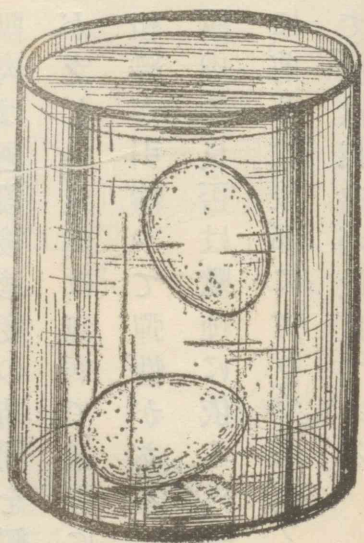


鳩は左鳥ロホロホは右 段下 鳥鶩 段中 鶏 段上

圖解 鶏卵の鮮
否試験

鶏卵の平均重量は約六十瓦(十六匁)でその一割は殻に當り、卵白は卵黄の二倍にあたるのが普通である。

卵白	水分	八五・五
蛋白質	一二・九	
脂肪	〇・二	
無窒物	〇・八	
鹽類	〇・六	
卵黄	水分	五一・〇
蛋白質	一六・一	
脂肪	三一・四	
無窒物	一〇・五	
鹽類	一・〇	

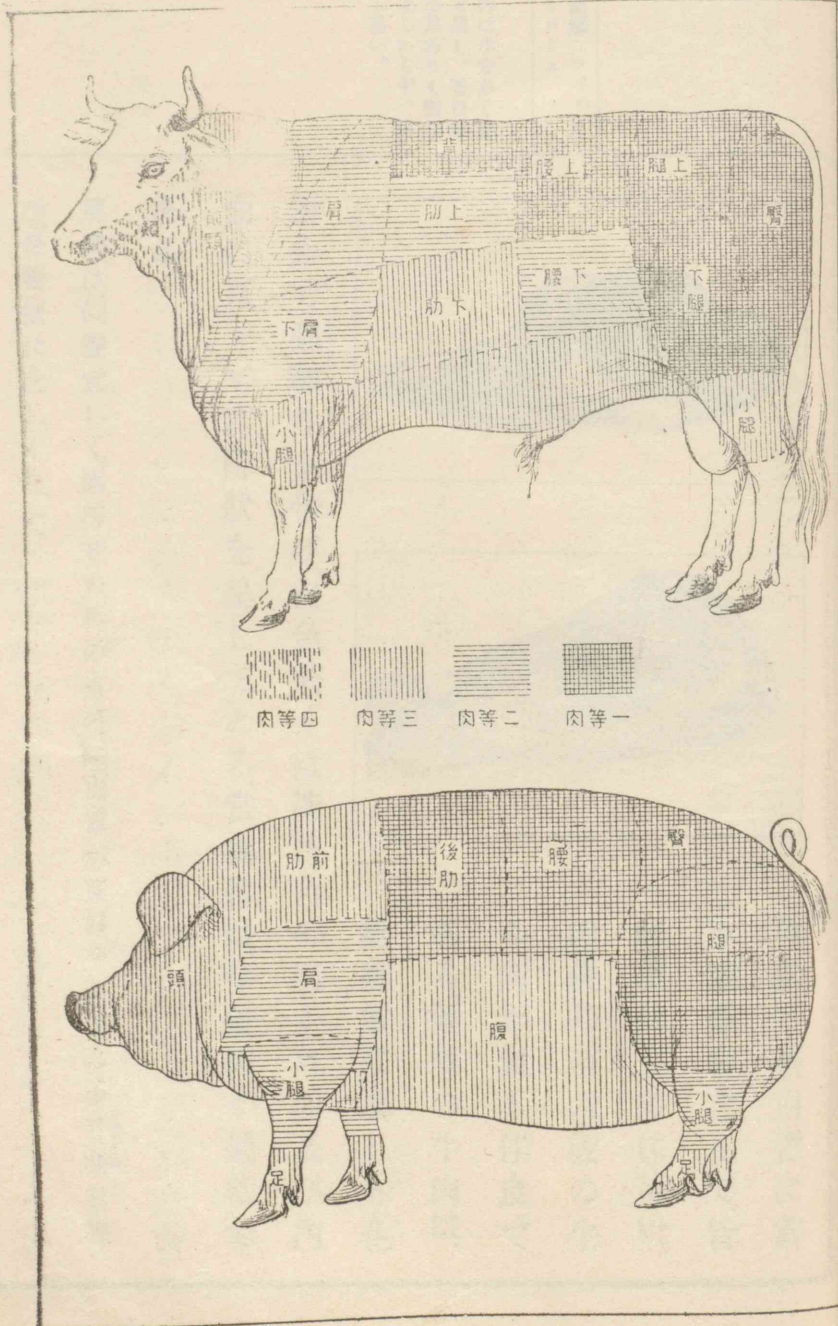


その中に入れて沈む卵は、新鮮のものである。又日光や燈火に透し、その明暗に依りて鮮否を知るのも、また一つの方法である。

卵殻は、外觀上堅くて滑であるが、實質は粗くて多く細孔がある故、茹卵の調製、鶏卵の貯藏に、注意せねばならぬ。即ち鹽水で茹るときは鹹味をもち、石油箱に詰めたものは石油臭い。

は、主に蛋白質で味が淡泊であるが、卵黄は、蛋白質と多量の脂肪との外に、鹽類等をも含み、味が濃厚である。いま水一升到食鹽一合の割合にて鹽水を作り、

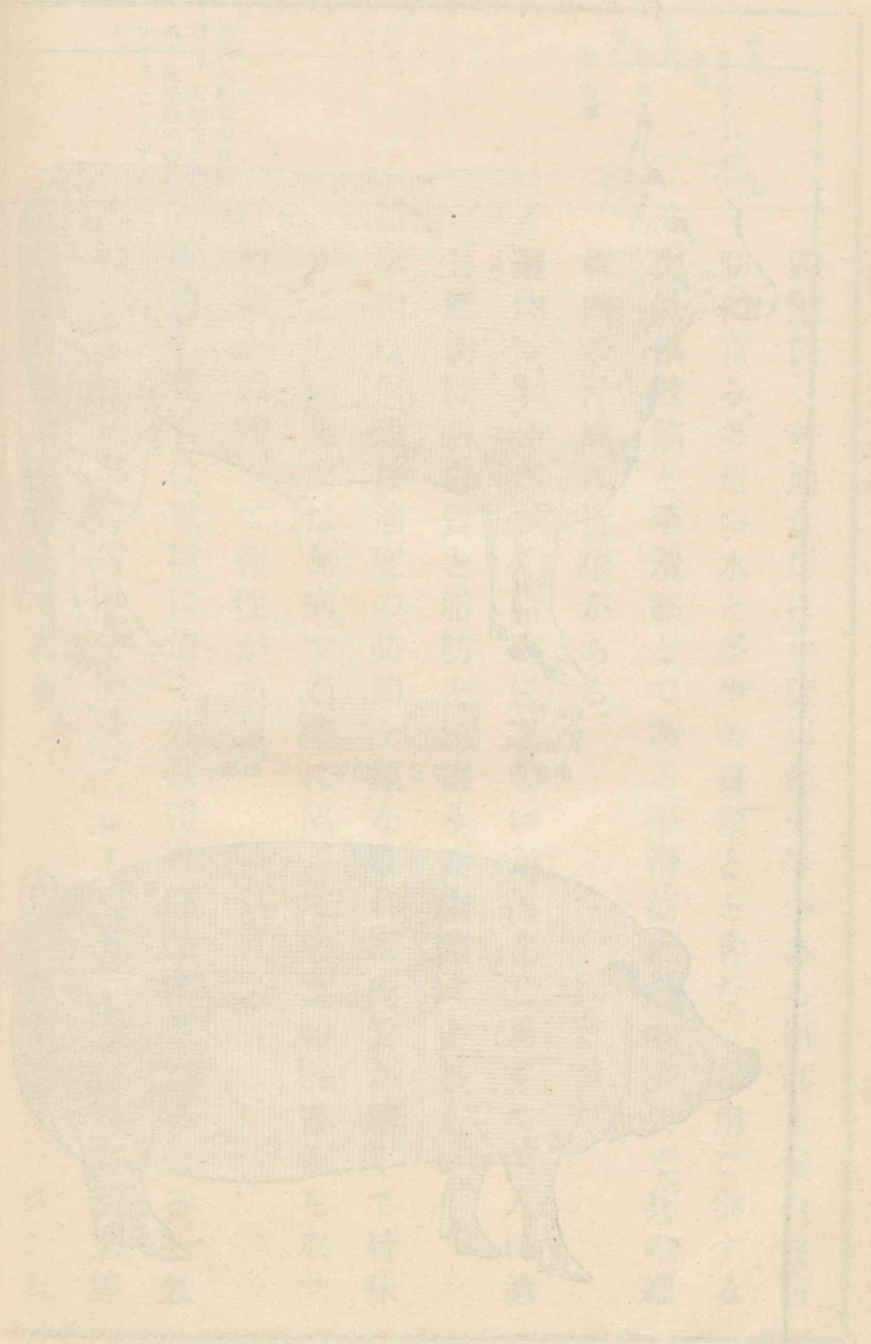
牛と豚の各部の肉の品位



獸肉の組織中に結核菌・炭疽菌・條蟲・旋毛蟲等の潜伏することがある。

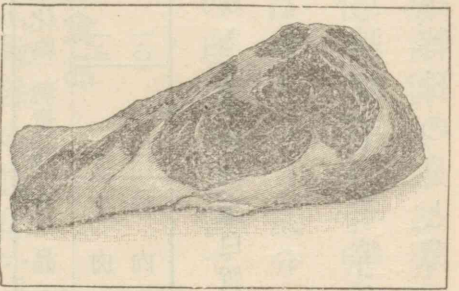
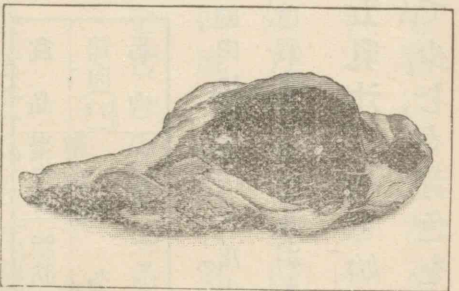
家畜
牛・豚・羊・馬
家兎
野獸
猪・鹿・兎
海獸
鯨・海豚

四、獸肉 普通食用に牛・豚・馬・鯨・兎等がある。何れも蛋白質・脂肪に富み、多量の水と多少の鹽類とを含む。食用に供する肉は、横紋筋と平滑筋とである。平滑筋は、最も主要で、其の細管内の汁液に旨味がある。瘠肉は、水分が多く、脂肪に乏しいが、消化し易くて病人に適し、肥肉は、蛋白質と脂肪とに富み、健康體によろしい。獸肉は、屠殺後適度の時間を経なければ、肉質が剛くて旨味が乏しい。良肉は、無病で過勞に陥つて居ない獸畜から取り、組織が引締つて弾性がある。獸肉の良否は、獸種に依る外、獸體の部分によつて異なる。一般に、前部は後部に劣り、牛肉は、フィレー(腰下)・ロース(脊肉)等が上等で、豚は腿肉が最良である。



圖解
フィレー
とロース

牛肉は水分多く膠質を呈し、蛋白質に不足あるも養分に乏しからず、消化し易い。



鮮かて強韌性^{きやうじんせい}を帯び、白色若くは淡黄色の脂が、外面及び内面に亘つて霜降状を呈してゐる。常食には、半脊肉が適當である。

馬肉は、飼養宜しく、過勞せぬ馬のものは、肉質が良好である。多少甘味^{あまみ}を帯び、栄養價に乏しくない。

牛肉は、蛋白質に富

み、鐵分を含んで、旨

味消化が共に可い。

四歳乃至六歳の牛

の肉が最も佳良で

ある。優等の牛肉は、

纖維質に屬し、赤色

兎肉は、蛋白質に富み、味が淡白で、吸物煮込等に用ひられる。
 豚肉は、生後約一年で、發育の良い豚のが最も可い。肉質締り、淡紅色を呈し、頗る脂肪に富んでゐる。牛肉に比して稍、消化し難きも、吸収し易く、調理によつては、脂肪を始末し、寄生蟲の害毒を避けることも困難でない。

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量
鶏肉(脂多)	一八・五	九・七	一・三	一七・九	牛肉	二〇・三	四・七	〇・四	一三・七
馬肉	二四・五	〇・七	一・〇	二二・一	豚肉	一四・〇	二八・二	一	三三・九

鯨肉には、赤肉と皮肉とがある。赤肉は、蛋白質に富み、脂肪が少く、皮肉は、蛋白質乏しく、脂肪が多い。

五、乳汁 牛を始め、馬、驢、綿羊、山羊等より供する白色の汁液で、少しく黄色を帯び、特殊の臭と薄い甘味とがある。

牛乳の消化率
 固形物 九三
 有機物 九四
 蛋白質 一〇〇
 脂肪 九四
 糖 一〇〇

牛乳は、佳良なる完全食物である。各種營養素に富み、ビタミンA・Bを含み、消化よろしく、小兒老人、病者、弱者に無比の效力がある。蛋白質は、肉となり、灰分中の磷酸及び石灰は、骨に成る故、殊に乳兒の理想的食物である。腐敗し易く、病原菌を含む虞がある。

第四章 製造食品

製造食品とは、製造上、特殊の技能を要し、且つ多量に製造すれば利益のある食品をいふのである。

第一節 植物性食品

澱粉類には、粳米、糯米より作らるゝ、白玉粉の如きと、馬鈴薯、甘藷、葛根等より作らるゝ、葛粉の如きとの二種がある。
 麩類は、小麥粉より製出したる原麩に糯米、小麥等の粉を加

タピオカは最優等の澱粉として西洋人の賞用するものである。

生麩||竹輪・相良・
焼麩||板・金魚・觀
世
×並蒟蒻・絲蒟蒻・
白瀧・凍蒟蒻

へて作り、生麩と焼麩との別がある。何れも佳良の食品であるが、殊に焼麩は、蛋白質に富みて消化も可い。
蒟蒻類は、蒟蒻玉又は蒟蒻粉で作られ、澱粉・灰分に富んで居るが消化し難い。

豆腐類は、大豆を原料とし、蛋白質・脂肪に富み、消化し易い良食品で、植物性の牛肉と呼ばれる。豆腐に加工したものに、焼豆腐・油揚豆腐・凍豆腐(高野豆腐)等がある。豆腐滓は、雪花菜とも呼ばれ、主に豆皮より成り、蛋白質・澱粉に乏しくないが、纖維が多く、消化し難い。

湯葉麩(湯葉又は豆腐皮)は、豆乳に食用黄粉を加へて煮、その表面の薄膜を掬ひ上げて乾燥したもので、栄養分に富み、味もよろしい。

絲引納豆は、二割に近き蛋白質を含み、脂肪・炭水化物の乏しくない良食品

×雁擬の類

×赤味噌・白味噌・
田舎味噌・仙臺味
噌・江戸味噌・三河
八丁味噌

であるが、消化も困難でない。

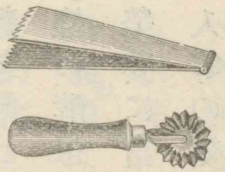
味噌類は、我が國特有の食品で、大豆に麴・食鹽等を加へて作り、栄養價高く、日常缺くべからざる物である。種類多く、消化し易きも、栄養分は豆腐に劣る。味噌汁とせらるゝ外、經山寺味噌てつか味噌等に製し、又調味用に供する。

麴類は、小麥粉・餛飩粉・蕎麥粉等に卵・バターなどを加へて作った良食品である。索麵・餛飩・蕎麥切等の外、イタリア製のマカロニも其の他も、近來多く食用せられる。

麵包類は、種類が多い。普通パン即ち喰パンは、小麥粉を水で捏ね、酵母を加へて醗酵せしめ、竈で焼いて作る。消化し易く、栄養に富む。加味種は、俗に菓子パンと呼ばれ、卵・乳・香料入等の變種が多い。

圖解 菓子類製造用具の一

- A 饅頭・菓子餅・菓子・炊葉餅
- B 羊羹・饅頭
- C 煎餅・ビスケット・カステロール
- D 金平糖・ボンボン・有平糖・ドロップ・ミルクキヤラメル



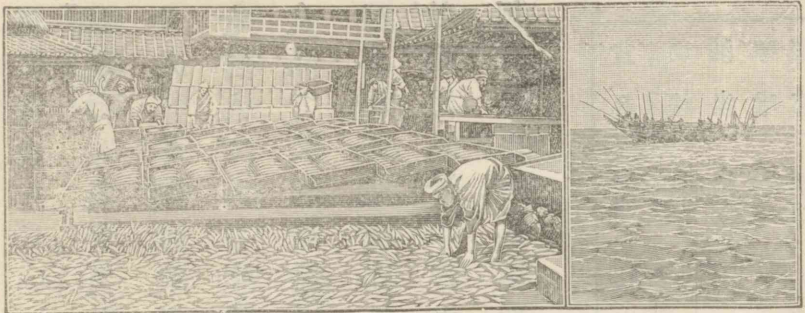
菓子類は、穀菽澱粉蔬菜果物と砂糖水飴等の糖料とを原料とし、之に適宜の調味品を加へて製したる嗜好食品で、甘味強く、間食のものである。種類は千差萬別で、生菓子・干菓子の各種に餅菓子・餡菓子・麩菓子・糖菓子等がある。一般に栄養價の高き材料で作られ、栄養上有利のものが多く、素質を考へ適度に用ふれば、健康上有益である。

第二節 動物性食品

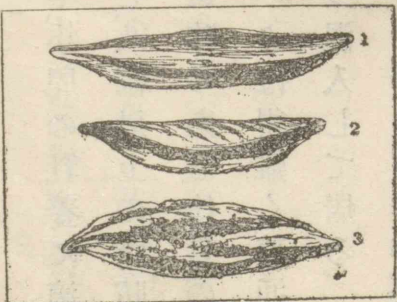
魚餅は、魚肉を搗り潰し、食鹽酒等を加へて餅状にし、蒸に懸けて仕上げたもので、蒲鉾・竹輪・摘入・半平の類がある。魚煎餅は、鯛・蝦等を用ひて肉餅とし、乾燥してつくる。鹽物は、鹽藏した魚類で、鹽鯖・鹽鰯・鹽鱈等がある。干物は、鱈・鮭・鯡等を開いて鹽乾製にしたもの、總稱である。干鰯・干鱈・目刺・木葉蝶等も干物である。

圖解 鰹の漁船と鰹節製造

圖解 鰹節(1) 脊節と腹節3總節



鰹節は、鰹・鮪・鯖等を三枚に卸して骨を去り、上身と下身との各を背腹に切り分けて四節と爲したる後、湯蒸を施し、水氣を斷りて生節とし、更に焚火で焙り、乾燥して作る。ハム(火腿)は、豚の四肢を鹽燻製にしたもので、



殊に腿肉が旨い。

煉乳は、牛乳を煮詰め、砂糖を加へたもので、小兒の乳養に適する。牛酪は、乳汁中のクリームより製し、八割以上の脂肪を含んでゐる。生鮮鹽藏の二種があつて、風味のある佳良の食品で、又調味料にも供する。純粹の自然バターは得難く、普通は、各種の獸脂から作った人造乳油が、多少混入して居る。乾酪は、乳汁中のカゼインの凝結したもので、蛋白質に富み、風味はよいが、稍、消化し難い。

食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量	食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量
切麩	二七六	〇六	三三二	二五〇	豆腐	六六	三〇	一一	五九
油揚	二三〇	一八七	〇五	二六六	納豆	一九三	八三	六二	一八〇
味噌	一三三	三六	一八〇	一五八	麵包(白)	七〇	〇二	五三	二四九
鱈節	七五六	五一	一	三五七	煉乳	九四	九三	(乳二一六、糖四〇四)	三三七

バター	〇八	八三七	五〇	七四					
-----	----	-----	----	----	--	--	--	--	--

第三節 貯藏食品

貯藏食品は、殺菌離隔などの適宜の方法で腐敗を防ぎ、魚類、肉類、果物、蔬菜等を長く貯藏せしめたものである。乾物・干物・鹽物・漬物・燻製品等は、古來行はれた貯藏食品であるが、其の効果が十分でなかつた。然るに近來、罐詰と冷蔵とが大に發展し、食品の貯藏に非常な便益を與へる。

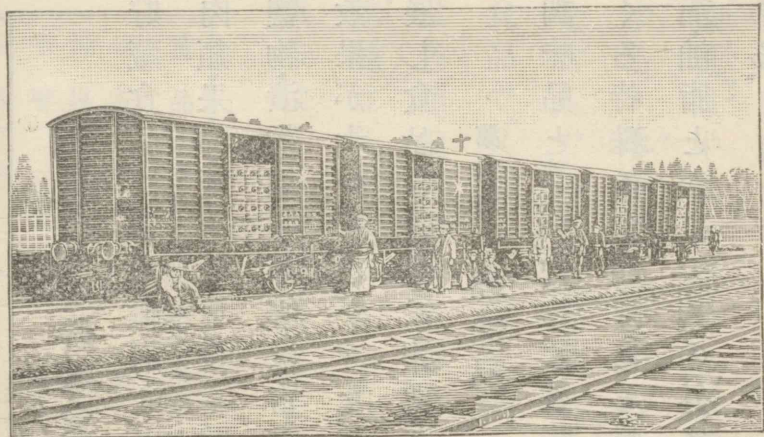
第五章 調味品

調味品とは、(一)食物に香味を添へ、(二)食欲を進め、(三)消化を助くる特殊の食品である。鹹味・酸味・甘味・辛味[×]の各品と、芳香葱・葫油脂とが主で、其の外に、尚ほ各種の煮出しや、醬料などがある。

×觸覺に屬し味覺ではない。

圖解 千葉縣野田産の醬油積出し

普通の鹽には、鹽化マグネシウム（にがりの主成分）を含んで苦味と潮解性がある。是を燒鹽にすれば、鹽化マグネシウムは分解し、苦味と潮解性を失ふのである。
×産地は野田・銚子・龍野・小豆島等



一、鹹味品 食欲を増し、胃液の分泌を促し、乳汁の生出に適する。食鹽は、調味の基礎となり、榮養上にも必要である。精鹽は、直接調味用となり、粗鹽は、醬油・味噌等の製造又は青物・魚類等の貯藏に用ひられる。醬油は、煮た大豆に小麥

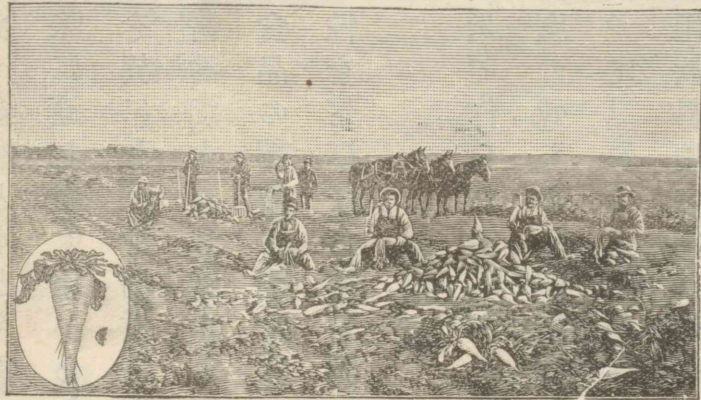
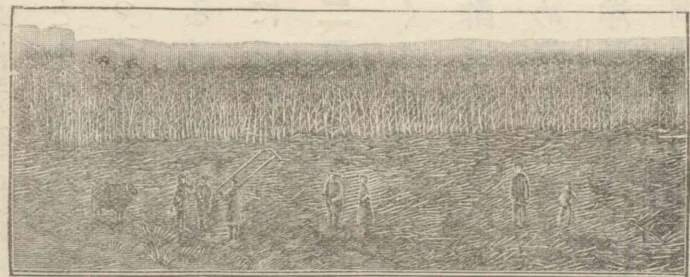
食品	蛋白質	脂肪	炭水化物	熱量 （千カロリ）
醬油	七八	—	五〇	五二
酢	—	四〇	一三	五
味醂	二三	三六	一八〇	一五八
青葱	一六	〇三	四四	二六
葱頭	一六	〇一	八〇	四〇

又は大麥の麴を交へ、食鹽と水を加へて作る。刺戟と滋養とを兼ね、頗る調味に適し、廣く用ひられる。産地・製法等に従つて、品質や風味を異にし、注汁用・煮物用・清汁用等の別がある。鰹漿は、舊式の醬油で、大豆・食鹽水を原料とし、鹹味強く、味に乏しく、田舎式食品の調製に適する。

二、酸味品 刺戟性を帯びて、食欲を誘ひ、尙ほまた消化を助くる效がある。

酢は、酒粕又は玄米で作られ、清涼なる味を與へる。消化を進め、渴を醫し、又防腐の效もあるが、貧血を起す虞がある。西洋酢は、原料に依つて品質の上下がある。葡萄酒酢は最良で、調味用の外、貯藏用・飲料用となり、殊にサラダの調製に必要である。木酢は、橙・柚・枸櫞・里木などの果實から取つたもの

で、其の果實により、それ〴〵特殊の風味がある。



圖解 砂糖の原料たる甘蔗と甜菜との收穫

三、甘味品 砂糖糖
蜜・澱粉糖・水飴・蜂蜜
サツカリン(石炭糖)等
がある。

砂糖は、甘蔗・甜菜等から糖汁を搾り採って作ったもので、必要調味品たる上に、活力を生じ、温熱を發生する効果がある。粗糖と精糖と

×花見・天光・白下

圖解 丁子

圖解 胡椒と其の採取

圖解 肉荳蔻



に分れ、更に黒砂糖・赤砂糖・白砂糖・三盆白棒砂糖・角砂糖・氷砂糖・ザラメ糖等の別がある。

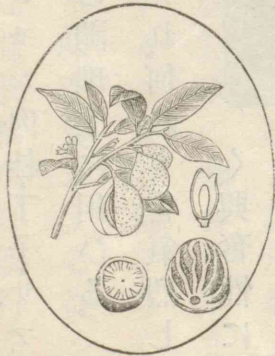
四、辛味品 山

葵・生姜・芥子・蕃

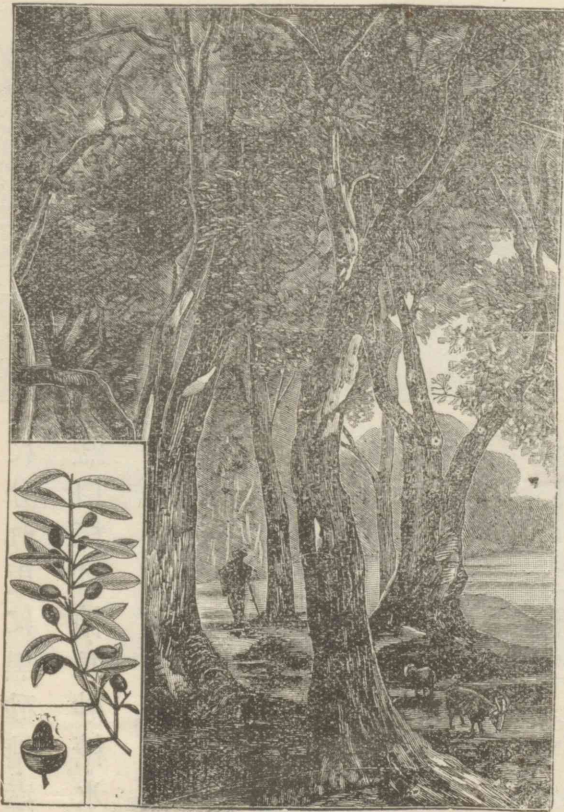
椒・山椒・胡椒・肉

荳蔻がある。

消化器に刺戟を與へて消化を助くれど、過度に用ふれば充血を起す。



五、其の他の調味品 芳香には、ワニラ・レモン・肉桂・丁子・サフラン・ローレル等がある。濃厚なる食品の調理上に用ひる。葱胡（しょうこ）は、青葱（せいそう）・冬葱（とうそう）・葱絲（そうじ）・葱頭（そうとう）・葱などに分れ、何れも香氣烈しく、興奮性に



圖解 オリーブの樹林と其の枝實

富んでゐる肉類に用ふれば、其の臭氣を去り、旨味を増す效がある。油 脂中、油類に胡麻油・罌粟

油・菜種油・落花生油・椿油等があり、オリーブ油は、最も優位を占める。脂類にヘット・ラード・マルガリンなどがあり、バターが最もよい。油脂は、砂糖と同じく活力を生じ、温熱を發し、調味料として食物の旨味を増すけれど、消化を害する。煮出（だし）は、鰹節・椎茸・昆布・鶏肉等で作られる。味の素は、小麥の蛋白質で作られ、近來、廣く鰹節・昆布等に代用せられる。

第六章 飲料

飲料即ち液體食物が、吾等の榮養上に必要なことは、固體食物と同様である。飲料の眞價は、其の含む水の割合で定まれど、吾等は、單純なる清水のみに満足することは稀で、多くはアルカロイド・芳香・砂糖・酒精などの加味を要求する。従つて飲料は、天然水以外に、尙ほ清涼飲料・高温飲料・嗜好飲料な

軟水 硬水
良 悪

どがある。

第一節 飲料水

一、飲料水の選擇 水は、保健上種々の效力がある上に、大に一家の幸福防火等に必要である。良き飲料水は、(一)清澄・透明・無色で、(二)空氣炭酸瓦斯を含み、(三)口に入るれば快味を覺え、(四)細菌・胚種等の有機物を含まず、(五)攝氏七度乃至十二度の溫度で、冷涼の感を與へ、(六)よく石鹼を溶かし、(七)野菜などを煮るに適する。飲料水は、泉・河・湖・沼・池・井等より供給せられ、大都會以外は、水道が稀である。

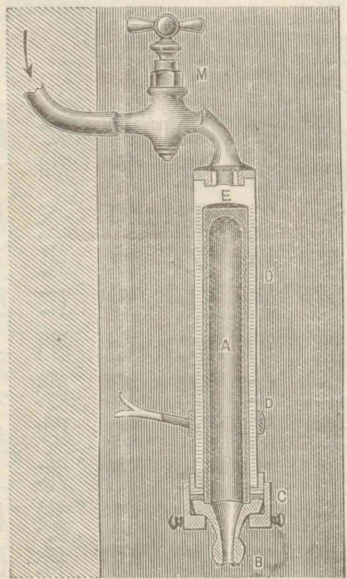
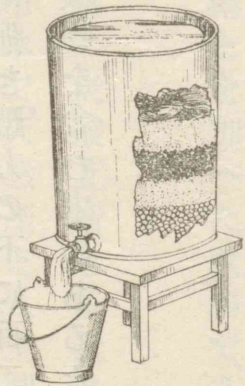
二、淨水法 不良質の水は、淨水法によつて各重の不純物有害物を除去して用ひねばならぬ。淨水法には、汲換法・濾過法・用熱法などがある。

圖解 家庭用砂濾器

汲換法 濁れる水を大桶などに汲込み置き、其の上澄を他の桶に移して用ひる。方法は、極めて簡單なれど、稍、重き浮游物を沈澱せしむるに過ぎない。

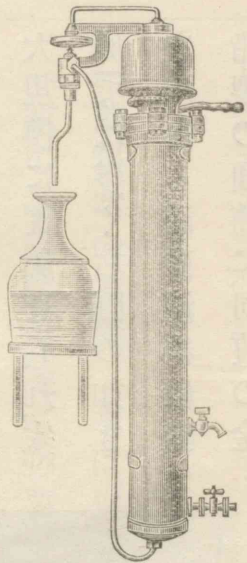
濾過法 砂濾・素燒濾・木炭濾・海綿濾・

毛布濾がある。砂濾は、最良の濾過法で、都會では大規模に實施せられ、家庭では多く右圖の如きを用ひる。該砂濾器は、亞鉛製の圓筒に、同質の金



圖解 蠟燭形濾過器 (A) 素燒磁器製管 (C) 鞘即ち蠟燭支へ (D) 金屬製筒 (E) 濾過すべき水を包容する所 (M 蛇口)

圖解 家庭用淨水器（水を高壓の下に百十五度の温度に高め完全に殺菌する而して高壓の下に行ふ故沸騰することなく空気を失はず飲料水として好適である）。



網で底を張り、其の上に礫を列べ、更に細礫、砂、木炭、棕櫚等の數層を重ね、漏管付の水瓶の上に載せたものである。濾過用に供したる

總べての材料は、時々洗滌を加へねばならぬ。殊に木炭には、焼をかける必要がある。

用熱法 單に水を煮沸するか、或は稍強き壓力の下に百二十五度の高温を加へるかである。有機物を含む虞のある水を改良する最良方法である。

第二節 清涼飲料

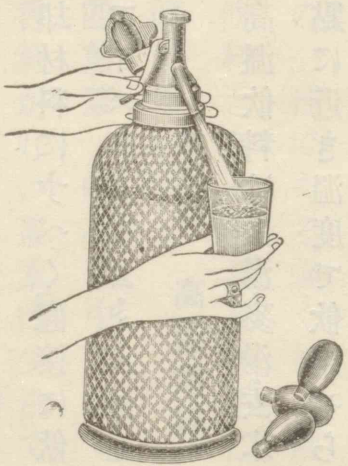
清涼飲料は、淨水に甘味、芳香、炭酸瓦斯等を加へたもので、冷

涼なるを特徴とする。

一、果實水 清水に果實の液汁と砂糖とを加へた飲料である。つて、殊に夏季の飲用に適する。

二、炭酸水 炭酸瓦斯を多量に含んだ冷水で、天然産と人工製との二種がある。平野水は前者に、曹達水は後者に屬する。

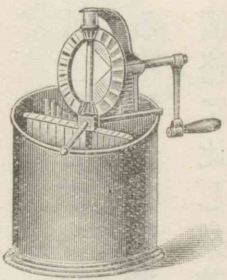
三、ラムネ 人工の炭酸水に糖分を加へたものである。之に香氣、色彩を添へたり、モナード、シトロン、サイダー等は、純然たる嗜好飲料で、酒精を含まざる爲、婦女子にも用ひられる。價格に比し、榮養分に乏しい故、一時の快を取るに過ぎない。



圖解 家庭用ソーダ水製造器

× 草莓水・櫻桃水・ゴムシロップ・オルモンドシロップ

圖解 家庭用アイスクリーム製造器



四、飲料氷 製氷器械を用ひて、清水を氷結せしめたものである。盛夏の頃、適度に用ふれば、效多きも、過度に用ひ、或は氷塊を噛み砕くはよくない。要するに氷は、冷却材料にすべく、直接に飲食品中に入れるのは面白くない。アイスクリーム・ミルク・セーキ等は、好んで用ひられる。

第三節 高温飲料

高温飲料は、白湯・麥湯・玄米湯・豆茶・番茶・煎茶等で、何れも沸騰點に近き温度で飲用せられるが、冷やしても用ひられる。

一、白湯 完全な飲料であるが、味に乏しく消化の便が少い。

二、麥湯・玄米湯・豆茶 大麥・玄米・黑豆を炒り、それを煮沸して得る煎汁で、榮養價高き好飲料で、適量の砂糖を加味するこ

とがある。中にも麥湯は、廣く用ひられ、冷やせば夏季の好飲料となる。

三、番茶 茶葉の粗きもの、若くは葉柄を熬りて製した緑茶の一種である。強く焙じ、熱湯にて煎ずれば、香氣好き褐色の飲料となる。茶素及び單仁たんじんを含むこと少く、澁味・苦味も亦濃厚でない。

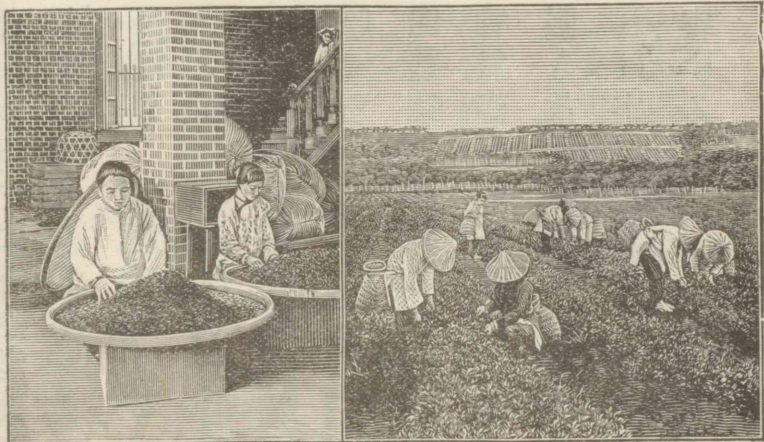
四、煎茶 緑茶の中で最も廣く用ひられ、その茶湯は色淡く、香氣が好い。茶素は少量であるが、單仁が一割に達し、興奮性強き故、濃厚のもの即ち澁茶は、消化力を殺ぐ。多量に用ふれば害になり、殊に茶漬は、咀嚼の利を失ひ、消化液の作用を害する。

第四節 嗜好飲料

茶

圖解 茶摘みと製茶

茶には錫蘭茶・支那茶・烏龍茶・包種茶等がある。



アルカロイド性の玉露茶・紅茶珈琲、アルコール性の普通酒・強性酒・混成酒・特殊の喫用品なる煙草がこれである。

一、玉露茶 特製の緑茶で、香氣高く風味に富めど、價高く、用法も平易でない。優種の煎茶と同じく、用ひ方を注意せねば不眠に陥る虞がある。

二、紅茶 醗酵の加はれる特殊の製法で作られ、熱湯を注ぎ、砂糖を加へて用ひる。色も味も濃厚である。

紅茶を供しての接客



紅茶の接客 (甲)



紅茶煎出器

紅茶罍

乳入

糖入

茶碗

紅茶の接客 (乙)

黒珈琲
乳

圖解 珈琲の果
實を持てる枝と
珈琲果實の乾燥
と採取

カカオはココアと
もいふ。

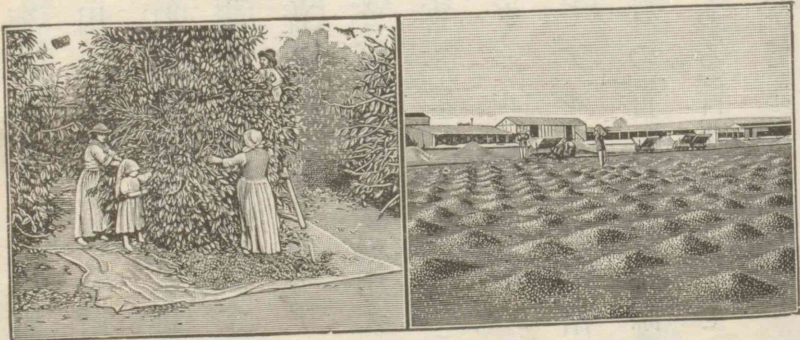
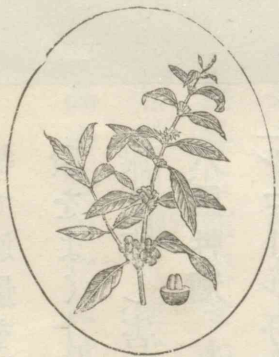
る。

スタンド

三、珈琲 コフエアの實を熬り、粉末に
した後、熱湯を注いで得た液汁で、黒褐
色(珈琲色)を呈する。砂糖を加へて用ひ、香
氣苦味を賞する。乳汁を加ふれば、苦味
少なく、婦女用に適するが、風味を失ふ。

四、チョコレート

炒つたカカオの實
の粉末で製したもの
のである。蛋白質や
脂肪を含みて、滋養
と興奮との效を併せ有する。

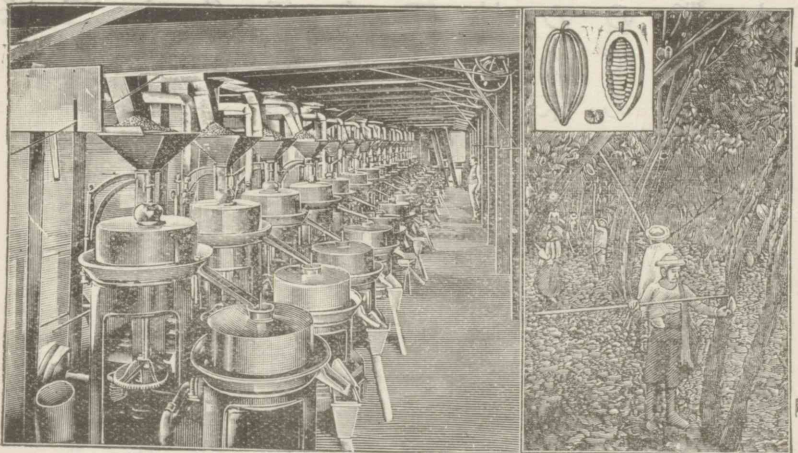


×赤葡萄酒・白葡萄酒・シアンバーニウ(三鞭)・シエリ

強性酒には焼酎・泡盛・ウイスキー・コニャク・ラムがある。

圖解 カカオの實の採取と粉碎工場

酒類の酒精含有量(百分中の平均)
麥酒(五) 葡萄酒(二〇) 清酒(二七) ヴェルモット(一四) 燒酎(三七) ブランドー(四九) ウイスキー(五一)



五、[×]普通酒 葡萄酒・ビール・清酒等で、適量を用ふれば、血液の循環をよくすれど、量を過せば、健康を害し、害毒を子孫に及ぼす。

六、強性酒 普通酒に比してアルコール分が多く、之を慣用すれば身體を害ふ。

七、混成酒 ヴェルモット・キエラソーなどで、アルコールに糖分を加へ、特殊の香氣風味を添へたものである。旨味があつて刺戟性を帯びてゐる。

八、煙草(タバコ) ニコチン其の他の有毒質を含んでゐる。適度に用ふれば、神経を興奮せしめ、心身の疲勞を癒やすけれど、度を過せば、神経系や心臟を害し、消化器を毒する故、初めから喫煙の習慣に陥らぬ様注意すべきである。

第七章 食物の調理

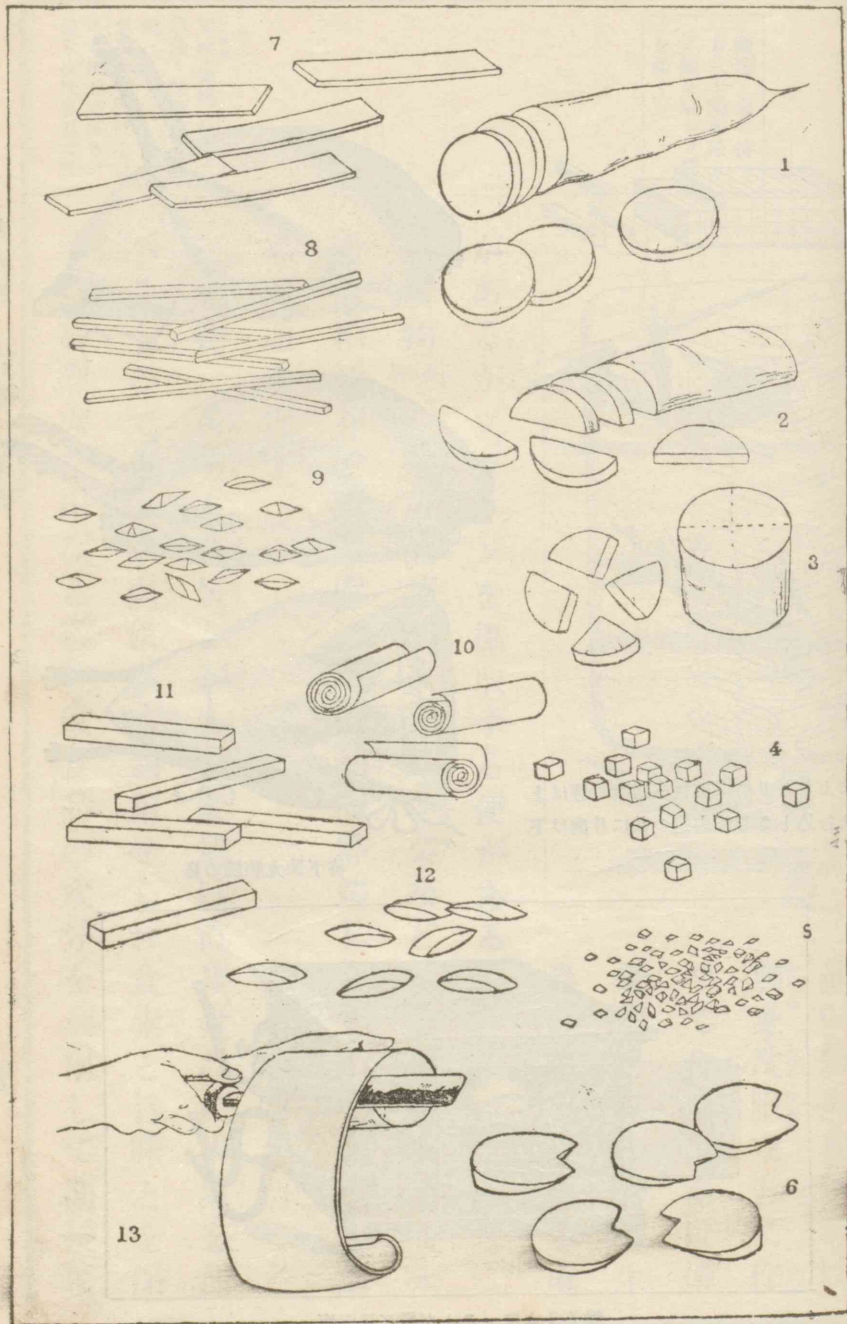
第一節 調理の目的

食物の調理は、食品の効果を發揮せしめて、吾等の榮養を完からしむるもので、左の諸件に注意せねばならぬ。

一、消化 食物を軟かにして、咀嚼に便し、消化液の浸入を容易ならしめて消化率を高める。消化には、食物の旨味や食欲が多く關係する。

二、旨味 加味・添味を行ひ、食物特有の眞味を發揮せしめて、

紙巻煙草一本中に含むニコチン量を數島をひとすれば朝日(〇・七二)大和(〇・九三)スタリ(二)リリー(二・四三)



7、短冊形
8、線切
9、亂切
10、蔓剥
11、算木
12、脛缺
13、蔓剥方

1、輪切(小口切) 2、半月形 3、銀杏形 4、賽形 5、微塵切 6、胸の爪

食欲をそゝるやうにする。勿論味覺を主とすれど、**視覺・嗅覺・觸覺・聽覺**も關係する。

三、清潔 塵埃を拂ひ、汚物を除き、異臭・雜味を遠ける。

四、衛生 特殊の毒素を有する部分又は各種の有害物を除

き、害毒・腐敗の因となるべき各種の黴菌を殺し、**蛔蟲・條蟲**・旋

毛蟲・**十二脂腸蟲**等の寄生蟲の侵入を防ぐ。

五、經濟 なるべく**殘滓**を少くし、輕便を旨とし、且つ時間の

節約を計らねばならぬ。

第二節 調理法

食物の調理をなすには、豫め必要の材料器具を準備し、身仕度を整へ、順序を定めて、**遺漏**の無いやうにせねばならぬ。

一、生物 概ね果實は生食し、**葉菜・果菜**は**鹽物**にする。消化し